

RD4 : Phénoménologie existentielle Manence et rétromanence

Introduction

Selon A. Caycedo, le terme de manence vient de « manare », qui signifie la source, la première lumière, et par extension par exemple l'arôme de la fleur ou la fumée du feu en ce sens qu'un des rôles existentiels de la fleur est d'avoir un arôme.

Le matin au réveil, la conscience émerge du sommeil.

En manence, la conscience s'éveille et retourne vers le monde et la manifestation, habitée du sens que l'on souhaite donner à notre vie, le « Pourquoi je me lève le matin ».

La sophro-manence, c'est vivre consciemment cette sortie de la conscience, quand elle émerge de la biologie profonde et se reconnecte peu à peu à ses sensations corporelles, sa respiration, ses sens, ses mémoires, ses capacités, ses valeurs et ses projets.

La sophro-rétromanence est le retour de la conscience dans les perceptions de la biologie profonde, confinant au sommeil.

En rétromanence, la conscience rentre dans les sensations corporelles, comme au cours de l'endormissement. On y ancre les expériences de notre vie.

Manence et rétromanence (M-RM) peuvent se vivre en fermant et en ouvrant les yeux alternativement, et à cet instant-là en portant à chaque fois notre conscience sur le monde « comme si c'était la première fois », habité par nos valeurs.

Quelques idées

Manence et rétromanence (M-RM) sont probablement les pratiques de sophrologie les plus hermétiques et pour cela peut-être moins souvent utilisées.

Mon idée est que A. Caycedo a voulu rassembler dans cette technique un ensemble de pratiques traditionnelles différentes, qu'il m'a semblé intéressant de séparer pour en faire plusieurs pratiques différentes, qui auront alors chacune des indications spécifiques.

Concernant la rétromanence, la Tradition nous invite à nous mettre en contact, voire en reliance, avec *les éléments constitutifs de notre corps* :

- Les traditions Taoïstes et yogiques présentent des pratiques sur nos constituants fondamentaux qui sont l'eau, la terre, l'air et le feu ;
- Satprem, la mère de la tradition Indoue, nous a transmis son expérience de la mémoire cellulaire ;
- Sans parler de la rotation de la conscience de la tradition du yoga nidra, qui peut s'affiner à l'infini.

Dans cet ordre d'idées, la science moderne nous décrit maintenant non seulement nos différents organes (le cœur, le foie, etc.), mais aussi des ensembles cellulaires (nos différents microbiotes, notre immunité, ...) avec lesquels nous pouvons rentrer en contact, les écouter, communiquer avec eux avec bienveillance, et les gérer « en bon père de famille ».

Fort de ces notions, il me semble possible d'imaginer de nouvelles guidances sophrologiques qui pourront enrichir notre pratique.

Je vous présente aujourd'hui une pratique de relation avec les quatre éléments constitutifs de notre corps : le feu, la terre, l'air et l'eau.

Dans les infolettres qui suivent, je proposerai de revisiter :

- . Notre relation à nos organes, selon la tradition taoïste et en nous adaptant avec les notions de la science moderne, notamment sur les microbiotes.

- . Le contact, voire la reliance avec nos nombreuses *capacités neuropsychologiques* que A. Caycedo décrit très bien, dans leur ensemble.

Avec l'idée que nous pouvons imaginer conduire une séance M-RM sur une seule capacité, avec laquelle par exemple nous aurions une difficulté.

- . Dans M-RM, il y a aussi bien sûr en sous-jacent la notion d'optimiser notre endormissement et notre réveil, et au moment de notre réveil, conscient de nos capacités et de nos valeurs, de recontacter notre investissement dans sa vie.

- . Je vous proposerai aussi de revisiter – notamment avec quelques jeux - l'intégration de tout cela dans le regard intermittent, permettant de revenir à volonté dans le monde « comme si c'était la première fois », pour peut-être nous rapprocher un peu plus de la « réalité objective ».

Quand je lis le terpnos de A. Caycedo, je ressens que s'y cache, de façon implicite, de l'émerveillement, voire de la gratitude. Il parle de « joie ».

Aussi, tout en restant le plus phénoménologique possible, je me suis permis d'inscrire cette coloration dans les terpnos que je vous soumettrai.

Commençons par la proposition Caycédienne classique, telle qu'elle est transcrite dans l'ouvrage de P.A. Chéné : « Sophrologie. Fondements et méthodologie ».

Manence – Rétromanence. Déroulé complet du protocole

Le terpnos qui suit est tiré du livre de Patrick André Chéné : Sophrologie 1. Fondements et méthodologie.

Il est préférable mais pas indispensable d'expérimenter cette vivance avant de présenter la Sophro Présence aux Valeurs (SPV).

Préalables

- . SBV debout et activation des 5 systèmes : 5 minutes
- . SBV assise et invitation d'une valeur : 5 minutes
- . Ou bien sophro-harmonisation vitale

Terpnos

Vous essayez d'entrer dans les structures fondamentales, biologiques de votre individu. Imaginez vos cellules, le tissu de vos cellules. Vous essayez d'imaginer même vos chromosomes, avec vos images à vous, votre biologie, et vous vous relâchez complètement.

Vous imaginez que cette boîte noire de la biologie, cet ordinateur de votre individu, porte tous vos potentiels. Vous la vivez.

Manence.

Vous allez laisser cette boîte noire émaner, mouvement de manence, de montée, et vous communiquez les structures les plus fondamentales de votre individu qui peuvent être, la structure de la forme de votre corps, la cénesthésie, les mouvements, les différentes perceptions de base.

Comme par émanation remontant de leurs sources naturelles, vous laissez monter vos capacités, structures universelles, profondes de votre conscience.

Par émanations, elles vont traverser votre conscience latente pour parvenir au sommet de la coupe à votre conscience du phénomène présent.

Vous laissez les capacités profondes de votre structure monter dans votre conscience et vous en sentez une joie. Tout ce qui est en rapport avec les structures fondamentales, ces capacités, renvoie à la notion d'équilibre, et ne dit-on pas équilibre de la vie. Vous laissez monter en vous les capacités que vous avez envie d'utiliser.

Pour vous aider, je peux vous citer quelques capacités. Venant de votre monde biologique immanent, rayonnant : votre schéma corporel, vos capacités de sensations de cinq sens, votre capacité de sentiment, la puissance de votre mémoire, votre capacité d'orientation dans l'espace, dans le temps, votre pensée, votre attention, concentration, votre capacité de méditation contemplation, votre langage, votre intelligence, votre capacité d'apprentissage, surtout d'apprentissage de nouveauté, d'apprentissage de la sophrologie.

Tous cela monte, toutes ces structures qui existent, qui sont en nous, elles montent vers votre conscience, elles vous inondent, et vous avez envie de les éveiller.

C'est une joie profonde de savoir que vous avez tout cela en vous, et vous avez envie de les stimuler : la communication, la sexualité, vous allez la réveiller à nouveau, votre imagination, votre capacité d'émotions, de dépassement, votre activité, votre ressenti, votre sociabilité, vos projets futurisation, entendement, l'entendement de tous les jours, cette capacité merveilleuse en vous, votre capacité de réflexion, de volonté, votre conscience morale.

Pendant quelques minutes, je vous laisse vivre les capacités, peut-être certains contenus qui vous sont propres, et je vous laisse les faire éclater à la conscience, les laisser naître à la conscience dans un projet d'utilisation clair, de joie de potentialiser ce qui est en vous, qui existe, qui ne demande qu'à exister.

Rétromanence

Et puis, maintenant, rétromanence à partir de ces capacités vous avez des chemins, comme des méridiens, les bulles ont éclaté à votre conscience, les multiples bulles de vos potentiels, vos structures biologiques, et vous allez replonger, pour renforcer de toute la force de votre conscience, au niveau de la petite boîte noire de votre ordinateur, de votre bureau, de votre biologie ...

Vous laissez votre conscience s'insinuer dans ce monde biologique, pour qu'elle se potentialise et se renforce à l'intérieur même de ce monde biologique, tout cela et qu'elle n'en perde pas la mémoire.

Retournez dans votre monde biologique ...

Vous plongez, vous descendez en plongée agréablement, tout doucement et vous vous immergez dans vos cellules ... le liquide cellulaire ...

Vous pouvez complètement oublier la mémoire de tout, retourner à l'état primordial ... à la tranquillité originelle ...

Je vous laisse quelques instants effectuer cette vivance ...

Tranquillement vous reviendrez ici ...

Pour une pause phronique de totalisation.

Quand vous le souhaitez, vous ferez votre désophronisation comme vous en avez l'habitude, comme vous le souhaitez.

Sophro-méditation sur les quatre éléments

Cette méditation se vit préférentiellement en position assise, la position allongée étant possible.

Avant de commencer notre pratique, mettons-nous dans un état de « non-agir » : nous allons mettre de côté notre fonctionnement usuel, notre tendance habituelle à plus ou moins faire quelque chose, pour rentrer dans un mode seulement d'être, d'être simplement conscient de notre existence ...

D'être purement présent, juste conscient de comment nous sommes, à chaque moment ...

Tout au long de cette méditation, nous allons garder une posture digne, alerte, une posture ouverte et réceptive, témoin de notre intention de rester pleinement conscient.

Vérifions pour cela que notre dos est droit sans être rigide, la tête dans l'axe.

Les épaules sont relâchées, les mains sur les cuisses ou bien réunies devant le bassin.

Commençons par porter notre attention sur notre respiration, et faisons comme si c'était la première fois ...

Observons cet air qui rentre dans notre corps lorsque nous inspirons et qui sort de notre corps lorsque nous expirons, comme une découverte ...

Soyons pleinement présent à chaque instant, parfaitement en accord avec chaque respiration ...

Accompagnons chaque inspiration et chaque expiration, moment après moment ...

A présent, toujours en restant conscient de notre respiration, nous allons élargir le champ de notre conscience pour inclure la sensation du corps comme un tout.

Accueillons les perceptions qui nous viennent de notre tête ... et découvrons la respiration de cette région ...

Accueillons les perceptions qui nous viennent de notre cou et de nos bras ... et découvrons aussi la respiration de cette région ...

Accueillons les perceptions qui nous viennent de notre poitrine et de notre dos ... et explorons la respiration de cette région ...

Accueillons les perceptions qui nous viennent de notre ventre et de nos lombaires ... et soyons curieux de la respiration de cette région ...

Et enfin, accueillons les perceptions qui nous viennent de notre bassin et de nos jambes ... et découvrons là aussi, la respiration de cette région ...

Prenons conscience de la sensation de l'ensemble de notre corps ...

De notre corps dans sa globalité, de la tête aux pieds et des pieds à la tête ...

Peut-être pouvons-nous percevoir la respiration de l'ensemble de notre corps ...

Notre corps dignement assis, présent, ici, vivant ...

Méditation sur l'élément « terre »

Nous allons maintenant vivre une méditation sur les quatre éléments qui constituent notre planète et qui ont permis l'émergence de la Vie : la terre, l'eau, le feu et l'air.

Ces quatre éléments qui nous constituent.

Nous allons commencer par évoquer l'élément « terre » ...

Laissons venir à notre esprit tout ce qui nous évoque l'élément « terre » sur notre planète ...

La terre, ce sont par exemple les rochers et les montagnes ; le sable de la mer et des déserts.

Laissons venir des images, des impressions, d'autres idées ...

La terre, c'est aussi le charbon, les minéraux et le diamant. Ou encore le limon et l'argile que nous modelons. Ou encore la terre que nous jardinons de nos mains ...

Tout au long de notre vie, nous assimilons l'élément « terre » dans notre corps, nous l'y hébergeons.

Laissons maintenant venir à notre esprit tout ce qui évoque l'élément « terre » dans notre propre corps ...

Ainsi par exemple notre structure osseuse.

Les os de nos jambes, de notre bassin, de notre colonne vertébrale, de nos bras, de notre crâne.

Mais aussi tous les minéraux qui circulent dans notre sang, le fer, le calcium et tant d'autres ...

Explorons maintenant quelques instants ce que nous pouvons ressentir dans notre corps quand nous évoquons l'élément « terre » ...

Peut-être la terre que nous sentons sous la plante de nos pieds, dans nos talons, qui nous donne notre stabilité.

Ou encore perception de la solidité de notre charpente osseuse.

Prenons le temps de considérer intérieurement ces différents aspects de notre psychisme.

En revisitant notre façon de vivre, de parler, de marcher, de réagir, demandons-nous de quelles façons nous vivons ces capacités de stabilité, d'ancrage, de solidité, de fermeté ?

...

Sommes-nous peut-être parfois trop « terre » ? ...

Ou au contraire peut-être parfois insuffisamment ? ...

Prenons le temps de ressentir encore ces capacités liées à l'élément « terre », de stabilité, d'ancrage, de solidité, de fermeté, ou autre capacité qui nous vient ...

Et prenons quelques instants pour nous imaginer dans différents moments de notre vie où pourrions peut-être mieux utiliser ces capacités ...

Et d'autres moments encore ...

Et à présent, si c'est bon pour vous, considérons quelques instants la notion du cycle de la vie et son impermanence.

Nous avons assimilé de la nature l'élément « terre ».

Peut-être pouvons-nous ressentir de la gratitude pour ce cadeau que la nature nous a fait ? Ce sentiment peut venir ou pas aujourd'hui, maintenant, et c'est tout à fait OK. Prenons le temps de repérer, juste tranquillement, si ce sentiment s'éveille en nous, même diffus, ...

Considérons maintenant un instant que nous avons hébergé l'élément « terre » dans notre corps, le temps de notre vie, qu'il nous a permis de vivre.

Notre corps a emprunté à la nature cet élément qui le constitue et le solidifie.

Peut-être pouvons-nous aussi imaginer qu'un jour, nous pourrions faire le choix de rendre cet élément à la nature ... Et voyons juste si c'est bon pour nous aujourd'hui.

Méditation sur l'élément « eau »

Laissons à présent venir à notre esprit tout ce qui nous évoque l'élément « eau » sur notre planète ...

L'eau, c'est la mer et les océans, ce sont les rivières, les torrents et les cascades, les lacs et les fleuves.

Laissons venir des images, des impressions, d'autres idées ...

L'eau, c'est aussi la pluie, les averses, la grêle, la brume et les nuages ; la neige, les glaciers et la banquise ; Les eaux souterraines et les sources.

Tout au long de notre vie, nous assimilons l'élément « eau » dans notre corps, nous l'y hébergeons.

Laissons maintenant venir à notre esprit tout ce qui évoque l'élément « eau » dans notre propre corps ...

Ainsi par exemple l'eau du sang et de la lymphe qui nous baignent,

Notre salive, les humeurs de nos yeux, de notre nez.

Laissons venir encore d'autres images, d'autres idées.

L'eau en nous, c'est aussi notre sueur, notre urine, nos sécrétions digestives, et le liquide amniotique qui baigne les petits d'hommes.

Explorons maintenant quelques instants ce que nous pouvons ressentir dans notre corps quand nous évoquons l'élément « eau » ...

Peut-être l'eau que nous percevons dans notre bouche, dans notre ventre, dans notre circulation sanguine, l'eau qui nous donne de la souplesse, de la fluidité, de la malléabilité, de l'humilité, de la douceur, l'eau qui dissout ce qui est dur.

Prenons le temps de considérer intérieurement ces différents aspects de notre psychisme.

En revisitant notre façon de vivre, de parler, de marcher, de réagir, demandons-nous de quelles façons nous vivons ces capacités de souplesse, de fluidité, d'humilité, de douceur ...

Sommes-nous peut-être parfois trop « eau » ? ...

Ou au contraire peut-être parfois insuffisamment ? ...

Prenons le temps de ressentir encore ces capacités liées à l'élément « eau », de souplesse, de fluidité, d'humilité, de douceur ..., ou autre capacité qui nous vient ...

Et prenons quelques instants pour nous imaginer dans différents moments de notre vie où pourrions peut-être mieux utiliser ces capacités ...

Et d'autres moments encore ...

Et à présent, si c'est bon pour vous, considérons quelques instants la notion du cycle de la vie.

Nous avons assimilé de la nature l'élément « eau ».

Peut-être pouvons-nous ressentir de la gratitude pour ce cadeau que la nature nous a fait ? Ce sentiment peut venir ou pas aujourd'hui, maintenant, et c'est tout à fait OK.

Prenons le temps de repérer, juste tranquillement, si ce sentiment s'éveille en nous ...

Considérons maintenant un instant que nous avons hébergé l'élément « eau » dans notre corps, le temps de notre vie, qu'il nous a permis de vivre.

Notre corps a emprunté à la nature cet élément qui le constitue et le fluidifie.

Peut-être pouvons-nous aussi imaginer qu'un jour, nous pourrions faire le choix de rendre cet élément à la nature ... Et voyons juste si c'est bon pour nous aujourd'hui.

Méditation sur l'élément « feu »

Laissons à présent venir à notre esprit tout ce qui nous évoque l'élément « feu » dans la nature ...

Le feu, c'est le soleil, c'est le magma en fusion au centre de la terre, et les coulées de lave, c'est la chaleur des sources chaudes ...

Laissons venir des images, des impressions, d'autres idées ...

Le feu, c'est aussi celui de nos cheminées, de l'éclair, c'est le feu qui brûle et qui transforme.

Tout au long de notre vie, nous assimilons l'élément « feu » dans notre corps, nous l'y hébergeons.

Laissons maintenant venir à notre esprit tout ce qui évoque l'élément « feu » dans notre propre corps ...

Ainsi par exemple le feu qui nous anime, qui nous donne vie.

Le feu de notre chaleur, créée au sein de chacune de nos cellules.

Laissons encore venir d'autres images, d'autres idées ...

Ce peut aussi être le feu de nos influx nerveux, de notre vivacité, ce feu qui nous permet de bouger, de parler, de danser, de désirer.

Explorons maintenant quelques instants ce que nous pouvons ressentir dans notre corps quand nous évoquons l'élément « feu » ...

Peut-être la chaleur que nous percevons en nous-même, dans notre cœur, dans notre circulation sanguine ...

Mais aussi le feu qui nous donne de la force musculaire, de l'énergie, de l'enthousiasme, de la vivacité.

Prenons le temps de considérer intérieurement ces différents aspects de notre psychisme.

En revisitant notre façon de vivre, de parler, de marcher, de réagir, demandons-nous de quelles façons nous vivons ces capacités de vivacité, d'énergie, d'enthousiasme ? Sommes-nous peut-être parfois trop « feu » ? ...

Ou au contraire peut-être parfois insuffisamment ? ...

Prenons le temps de ressentir encore ces capacités liées à l'élément « feu », de rapidité, de vivacité, d'énergie ..., ou toutes autre capacité qui nous vient ...

Et prenons quelques instants pour nous imaginer dans différents moments de notre vie où pourrions peut-être mieux utiliser ces capacités ...

Et d'autres moments encore ...

Et à présent, si c'est bon pour vous, considérons à nouveau quelques instants le cycle de la vie.

Nous avons assimilé de la nature l'élément « feu ».

Peut-être pouvons-nous ressentir de la gratitude pour ce cadeau que la nature nous a fait ? Prenons le temps de repérer, juste tranquillement, si ce sentiment s'éveille en nous ...

Considérons maintenant un instant que nous avons hébergé l'élément « feu » dans notre corps, le temps de notre vie, qu'il nous a permis de vivre.

Notre corps a emprunté à la nature cet élément qui le constitue et lui donne son énergie vitale.

Peut-être pouvons-nous aussi imaginer qu'un jour, nous pourrions faire le choix de rendre cet élément à la nature ... Et voyons juste si c'est bon pour nous aujourd'hui.

Méditation sur l'élément « air »

Laissons venir à notre esprit tout ce qui nous évoque l'élément « air » sur notre planète ...

L'air, c'est l'atmosphère de notre planète.

C'est l'air que nous respirons et le même air que respirent les plantes et les animaux, l'air dissous dans l'eau que respirent les poissons.

Laissons venir des images, des impressions, d'autres idées ...

L'air, c'est la brise qui rafraîchit, le vent chaud, et le vent glacial.

C'est aussi la tempête, l'ouragan et la tornade.

Et cette atmosphère qui enveloppe et protège notre planète.

Tout au long de notre vie, nous assimilons l'élément « air » dans notre corps, nous l'y hébergeons et nous le redonnons continuellement.

Laissons maintenant venir à notre esprit tout ce qui évoque l'élément « air » dans notre propre corps ...

Ainsi par exemple l'air que nous respirons, qui pénètre au fond de nos poumons.

Du premier inspir du nouveau-né, jusqu'à notre dernier souffle.

L'air qui s'insinue dans notre sang, dans nos globules rouges, puis dans chacune de nos cellules, puis qui fait le chemin inverse vers les poumons et la nature.

Explorons maintenant quelques instants ce que nous pouvons ressentir dans notre corps quand nous évoquons l'élément « air » ...

Peut-être la sensation de l'air que nous respirons, qui nous rafraîchit, qui nous allège, qui nous éveille, qui nous relie en portant nos paroles.

Prenons le temps de considérer intérieurement ces différents aspects de notre psychisme.

En revisitant notre façon de vivre, de parler, de marcher, de réagir, demandons-nous de quelles façons nous vivons ces capacités de légèreté, de fraîcheur d'esprit, d'éveil ?

...

Sommes-nous peut-être parfois trop « air » ? ...

Ou au contraire peut-être parfois insuffisamment ? ...

Prenons le temps de ressentir encore ces capacités liées à l'élément « air », de légèreté, de fraîcheur d'esprit, d'éveil, , ou autre capacité qui nous vient ...

Et prenons quelques instants pour nous imaginer dans différents moments de notre vie où pourrions peut-être mieux utiliser ces capacités ...

Et d'autres moments encore ...

Et à présent, si c'est bon pour vous, considérons quelques instants la notion du cycle de la vie et son impermanence.

Nous assimilons continuellement de la nature l'élément « air ».

Peut-être pouvons-nous ressentir de la gratitude pour ce cadeau que la nature nous fait ? Prenons le temps de repérer, juste tranquillement, si ce sentiment s'éveille en nous aujourd'hui ...

Considérons maintenant un instant que nous avons hébergé l'élément « air » dans notre corps, le temps de notre vie, qu'il nous a permis de vivre.

Notre corps a emprunté à la nature cet élément qui le constitue et l'allège.

Peut-être pouvons-nous aussi imaginer qu'un jour, nous pourrions faire le choix de rendre cet élément à la nature ... Et voyons juste si c'est bon pour nous aujourd'hui.

Synthèse

Pour terminer notre pratique, nous allons considérer à nouveau ces quatre éléments successivement dans un chemin rétromanence – manence.

Considérons l'élément « terre » dans notre corps, et les capacités qui s'y associent ...

Prenons le temps de rentrer en conscience dans les sensations corporelles qui correspondent à cet élément ...

Considérons à présent l'élément « eau » dans notre corps, et les capacités qui s'y associent ...

Prenons le temps de nous glisser dans les sensations corporelles qui correspondent à cet élément ...

Considérons maintenant l'élément « feu » dans notre corps, et les capacités qui s'y associent ...

Prenons le temps de nous fondre dans les sensations corporelles qui correspondent à cet élément ...

Et considérons pour finir l'élément « air » dans notre corps, et les capacités qui s'y associent ...

Prenons le temps de nous glisser dans les sensations corporelles qui correspondent à cet élément ...

Avec confiance, au bord du sommeil, nous laissons ces capacités s'installer au plus profond de notre être.

Au bord du sommeil ...

Et à présent ... notre conscience émerge des profondeurs de la biologie ... pour s'installer dans la conscience ordinaire ...

Prenons à nouveau conscience de la vivance de notre corps. Inspiration. Légère tension. Conscience de tout le corps. Expiration.

Nous ramenons à notre conscience les capacités portées par l'élément « terre » et nous nous projetons dans le réveil vers notre vie avec ces capacités ...

Nous ramenons à notre conscience les capacités portées par l'élément « eau » et nous nous projetons dans le réveil vers notre vie avec ces capacités ...

Nous ramenons à notre conscience les capacités portées par l'élément « feu » et nous nous projetons dans le réveil vers notre vie avec ces capacités ...

Nous ramenons à notre conscience les capacités portées par l'élément « air » et nous nous projetons dans le réveil vers notre vie avec ces capacités ...

Dans un instant, nous allons nous lever pour nous mettre en position du quatrième degré. Chacun à notre rythme ...

A présent, sans plus rien chercher à ressentir ou à imaginer, soyons juste conscient de notre posture et de toutes les sensations qu'elle éveille en nous ...

Prenons le temps de ressentir ce niveau de pleine conscience ...

Et quand ce sera le bon moment pour vous, vous pourrez revenir vous asseoir pour un instant de silence et une pause d'intégration.