

L'art du toucher

Apprendre l'art du toucher

pour plus de plaisir d'être



« La peau marque la limite visible de notre corps et le lieu du contact avec le monde. » elle représente environ 16 % du poids du corps et couvre plus de 1,50 m². C'est notre organe le plus sensible. Un nouveau né qui n'est pas touché, même s'il est nourri, dépérit rapidement, manifeste des troubles cérébraux et peut même mourir. Les adultes qui ne touchent pas et ne sont pas touchés s'étiolent et s'assèchent. Parfois, le contact physique rend la vie à des malades ; les femmes africaines et asiatiques massent beaucoup leurs bébés afin de mettre en fonctions toutes leurs ramifications nerveuses. Elles disent volontiers, dans le langage courant, qu'elles les finissent, »

Comment faire ?

« Par la respiration, vous allez réaliser que votre peau va devenir plus vivante, plus frémissante, plus douce. Après quelques semaines de présence à la respiration, vous découvrirez que votre corps n'est pas limité par la peau.

Dès mon réveil, je prends conscience de ma peau. Cette douce pellicule qui me délimite. Quelles sont les sensations de ma peau ? La tiédeur, le bien-être ? La détente ?

Je prends une douche, l'ensemble de ma peau est alors touchée par les jets d'eau chaude . Si je suis absent, la satisfaction est médiocre, c'est un passage obligatoire. Si je suis présent, tout mon corps va trouver la vie, la satisfaction profonde de ressentir ces merveilleuses sensations des gouttes d'eau projetées sur ma peau.

J'ai préparé mon petit-déjeuner. Je touche des éléments aux textures différentes, à la température différente. Pain, couteau, tasse remplie, etc.

Toute la journée, ma peau va changer d'environnement, elle va répondre à toutes sortes de stimulations. Cette vie continue est celle du Yoga de l'attention et de la conscience.

M'ouvrir à elle, c'est « pratiquer ». C'est accepter ma qualité d'être vivant à part entière, c'est émerger de l'automatisme qui ne m'apporte aucune satisfaction.

Une journée vécue dans une conscience partielle du souffle et du toucher est une journée qui tend de plus en plus à la plénitude et à la satisfaction profonde de nos aspirations à mesure que cette conscience se développe »

Maintenant ;, c'est à vous de tenter l'expérience et de vous découvrir dans davantage de conscience et du plaisir d'être.

Source : Extraits de « Désirs, passions et spiritualité : l'unité de l'être ». Daniel Odier, Lattès, éd.

Liens connexes :

[Le toucher](#)

[le massage Tao-Tantra](#)

[le tantra](#)

[le taoïsme](#)

© [Cajoling](#) 1999 - 2014