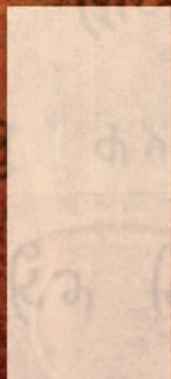


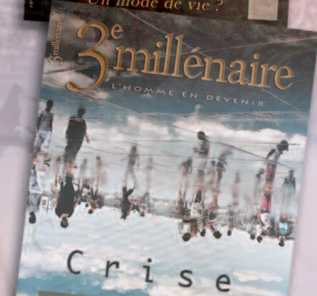
3^e millénaire

L'HOMME EN DEVENIR

Du corps
qu'on
a
au corps
qu'on
est

*L'approche
corporelle*





où
trouver
la Revue (trimestrielle)

3^e millénaire ?

Sur le site internet

revue3emillenaire.com

NOUVEAU !

Depuis le numéro 112 vous pouvez acheter chaque nouveau numéro soit en Revue papier, soit au format numérique (pdf)

Commandez les anciennes parutions en Revue papier ou en pdf (même des numéros épuisés)

LE MIEUX :

Abonnez-vous !

29 €

les 4 numéros pendant un an

Par courrier postal

Abonnez vous ou commandez des anciennes parutions en renvoyant le bulletin (voir p.95) à : 3e millénaire - Les Milleris - 89520 Fontenoy

Dans nos points de vente

La Revue est présente en **KIOSQUES** et **MAISONS DE PRESSE**.

Pour connaître le point de vente le plus proche de chez vous, il vous suffit d'aller sur le site www.trouverlapresse.com et de saisir en toutes lettres : "troisième millénaire".

Retrouvez la Revue aux rayons spécialisés de grandes librairies ou dans des librairies spécialisées en France et dans les pays francophones (voir la liste sur le site de la Revue)

Retrouvez la Revue au cours des conférences ou séminaires de l'Association **Être Présence**

(voir en ce numéro la page 3 de couverture)

NEWSLETTER

Inscrivez-vous sur le site de la revue pour recevoir régulièrement par courriel des nouvelles de la Revue.

A découvrir

En vente sur le site de la revue
revue3emillenaire.com



• *des* **Rencontres**
en **DVD**
Des entretiens co-réalisés par la revue **3^e millénaire**
et l'association **Être Présence**



• **Rencontre**
avec
Lisa Cairns



• **Rencontre**
avec
Virgil

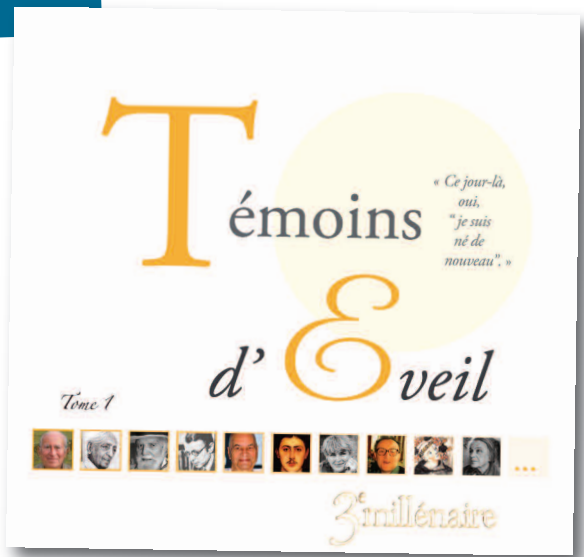
• **Rencontre**
avec
Karl Renz



• *le livre* **Témoins**
d'Éveil
édité par la revue **3^e millénaire**

“ **C**e jour-là, oui,
“ je suis né
de nouveau ”... ”

50 témoignages de tous horizons
évoquant des moments particuliers d'Éveil
168 pages - prix de lancement : 14 €



Articles et entretiens

10 NICOLE MONTINERI

Entrer en résonance, libération de la souffrance

16 DOMINIQUE CASTERMAN

Le corps subtil

20 ÉRIC BARET

Le Yoga du Cachemire, un art traditionnel

28 PATRICE GROS

*Approche du corps énergétique
dans la pratique du Reiki*

32 VÉRONIQUE BERGE

Comment développer une attention cordiale à notre corps

38 MARION

Suis-je ou ai-je un corps ?

44 GEORGES BRUNON

Éveil à la création

48 PAUL DEGRYSE

Le corps, un raccourci vers l'âme

52 DAVID CIUSSI

Le corps pied-à-terre du ciel

56 LE MOINE GOJO

À propos du corps

60 DARIA HALPRIN

*L'enchantement du corps et de l'âme
dans l'action de l'Art de la danse/mouvement*

66 JACQUES CASTERMANE

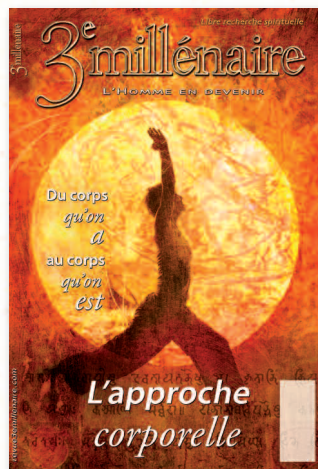
Être corps vivant

72 DANIS BOIS

Vers une formalisation de la relation au corps Sensible

78 KE WEN & DOMINIQUE CASAÏS

Être dans le flux de la vie



L'approche corporelle

*Du corps
qu'on a
au corps
qu'on est*



DOCUMENTS

ELLÉ FOSTER : *Le centre solaire*

86

KARLFRIED GRAF DURCKHEIM : *Hara, centre vital*

88



Bd

ANNA GUÉGAN : *Du Spirituel dans l'Aura*

59

N. CELIOLISA : *Ce corps étrange(r?)*

85

PORTFOLIO 40

SUKHI BARBER :

Sculptures

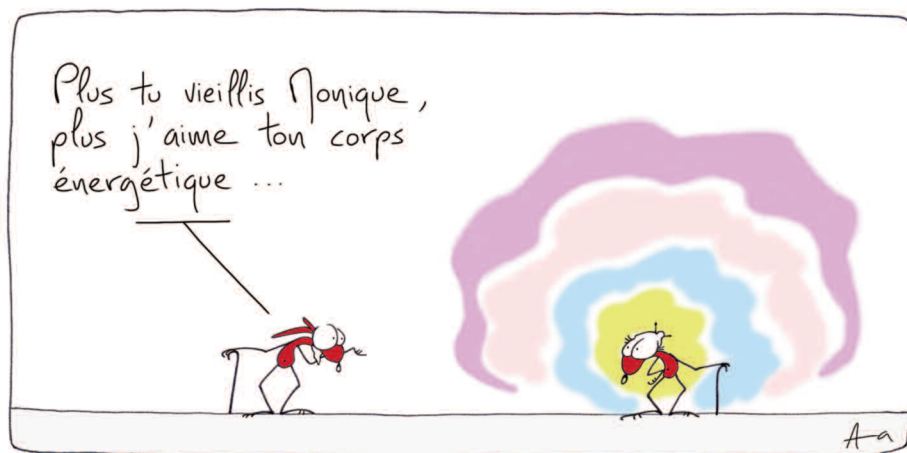
LIVRES 90

Rubriques

ENTRETIENS FILMÉS 8

À propos de l'approche corporelle...

Beauté astrale fatale



© Anna Guégan

EXTRAITS D'ENTRETIENS FILMÉS TRAITANT DU THÈME DE CE NUMÉRO

Suppléments du numéro

à découvrir sur
revue3emillenaire.com

LISA CAIRNS

RUPERT SPIRA

ARMELLE SIX

KE WEN

DOUGLAS HARDING



+ D'AUTRES DOCUMENTS VIDÉOS
DES AUTEURS DE LA REVUE

L'approche corporelle

*Du corps qu'on a
au corps qu'on est*

L'une des questions existentielles qui mobilise tous les esprits – matérialistes, spiritualistes ou autres – est bien celle-ci :

« Suis-je un corps ou ai-je un corps ? », suivant l'intitulé du texte de Marion. Consciente ou préconsciente, cette question présuppose un monde de croyances sur la façon dont nous vivons notre corporeité. Notre relation au corps est-elle directe ou par images interposées ? Pour le Moine Gojo : « Le corps que vous ressentez le matin en vous réveillant, et celui que l'anatomiste étudie dans ses livres, ne sont pas les mêmes », car « Le corps sensoriel n'a que faire de l'anatomie ».

Le corps, *notre* corps, nous est aussi inconnu que l'univers qui nous abrite et nous habite. « Le corps, nous dit David Ciussi, contient le secret de la matière, le mouvement créateur et l'immatérialité ... Dans notre corps, il y a donc de l'intelligence, de l'énergie et de la sagesse qui nous façonnent à chaque seconde. Posséder un corps, c'est être détenteur d'un cadeau inestimable qui permet la relation avec le Tout. C'est notre lieu de naissance et de renaissance, un lieu d'apprentissage, d'expérience, de transformation et de connaissance où s'incorpore notre conscience d'Être. »

« Osons donc, écrit Véronique Berge, accorder plus de conscience à ce temple

qu'est notre corps, afin de l'habiter pleinement avec patience, courage, persévérance, et ainsi, par le sentir, affiner nos capacités. »

Cette approche a un enjeu majeur : trouver notre raison d'être, la vivre au cœur de nos vies, et porter sur la vie, la maladie et la mort un regard neuf. La maladie, la douleur, les lourdeurs, ... sont-elles vécues dans une sensorialité pure, sans conditionnement, ou s'entretiennent-elles au fil des images négatives que nous sécrétons collectivement ?

En effet, précise Jacques Castermane : « Le corps vivant est un champ d'action, de conscience et d'expérience ... Le langage du corps vivant est la sensation. Ce n'est plus la pensée ».

Conscience du corps ou Présence ?

En quelques décennies, corps et spiritualité se sont retrouvés sur les mêmes sentiers, dans l'amorce d'« un changement de civilisation » remarque Dominique Casaÿs qui constate qu'« il y a une recherche de valeur qui s'articule autrement qu'auparavant. Pour prendre un exemple, la question de la séparation du corps et de l'esprit est envisagée sous un angle nouveau grâce à l'apport des philosophies orientales ». Paul Degryse soulève également le fait que « la dualité corps/esprit a été considérée pendant deux millénaires en Occident, dans un rapport non seulement de séparation mais

Marion :
p 38

Le Moine
Gojo :
p 56

David
Ciussi :
p 52

Véronique
Berge :
p 32

Jacques
Castermane :
p 66

Dominique
Casaÿs :
p 78

Paul
Degryse :
p 48



© Elena Ray www.eleinaray.com

de dévalorisation du corps par rapport à l'esprit... »

C'est l'observation des processus de séparation et de dévalorisation qui devient "purificateur", dans la mesure où il nous faut apprendre à voir où nous en sommes. Car pour Ke Wen : « L'unité corps-esprit est une maîtrise qui doit être travaillée ».

Dans cette perspective, c'est alors, analyse Danis Bois, « toute une gamme de

rapports au corps qui se déclinent, selon le niveau perceptif de l'observant, depuis "J'ai un corps", vers "Je vis mon corps", puis "J'habite mon corps" pour enfin aller vers : "Je suis mon corps" ». Cet ultime rapport au corps marque l'étape non-duelle de la relation corps-esprit. Car il ne faut pas oublier, souligne le Professeur Bois que « l'homme peut ne pas habiter son corps. Il peut être en quelque sorte un

Ke Wen :
p 78

Danis Bois :
p 72

Dominique
Casterman :
p 16

“présent-absent” à sa vie, dès lors qu’il a perdu le contact avec son vécu ».

Dominique Casterman va alors jusqu’à nous faire remarquer que : « Si nous sommes vraiment attentifs au corps qu’on a (cette entité qui entretient les relations avec les autres et le monde), c’est-à-dire être dans la pratique de l’écoute silencieuse dénuée de tout jugement, de toute emprise, de tout rejet, la finesse de perception liée à son incroyable complexité ouvre la conscience à l’univers entier ; et notre corps devient alors tout l’univers ».

Le mystère de l’incarnation, par la synergie du microcosme et du macrocosme, a tissé notre conscient et notre inconscient d’une non-duelle relation corps-esprit.

« Dans l’enseignement du Reiki, nous dit aussi Patrice Gros, il est également essentiel de comprendre que le corps n’est pas différent ni séparé de l’esprit. Le corps et la conscience sont simplement deux aspects d’une même réalité. Si l’on agit sur le corps, c’est aussi sur l’esprit que l’on opère, et vice-versa ... Une fois le corps-réceptable (ou “corps miroirs”) purifié de toutes ses mémoires, le corps essentiel (ou *corps de gloire*) pourra alors rayonner sans entrave, révélant la vraie nature de la conscience ! »

De la conscience “du” corps qu’il nous faut apprivoiser, comme moyen d’éveil à soi, nous arrivons à la conscience pure, à la Présence...

Par une approche directe, Éric Baret va alors jusqu’à affirmer que : « Tout ce qu’on appelle le corps est une invention qui s’est cristallisée pour défendre l’image d’une personne ... Sentir son corps en tant que tel, montre qu’on est revenu à une restriction, à un schéma corporel. Le corps est donc devenu un instrument de défense ». Car la sensation, précise-t-il est « un outil momentané ».

Un outil qu’il faut apprendre à utiliser en lui permettant de se transformer, de s’affiner, de se purifier... L’artiste Daria

Patrice
Gros :
p 28

Éric
Baret :
p 20

Daria
Halprin :
p 60

Halprin indique qu’« en approfondissant notre compréhension de ce que sont le souffle, le corps et le mouvement, nous augmentons aussi notre capacité de conscientisation et de présence à l’ici et maintenant. En réalité, c’est seulement en étant conscient de l’ici et maintenant que la transformation peut avoir lieu ».

Guérison et Corps de libération

Dans les situations de la vie quotidienne, lorsque nous avons besoin d’un appui sûr, d’une solution vraie, notre mental tourne et retourne sans savoir comment s’orienter. Jacques Castermane évoque ce fait en nous conseillant : « Quand on se demande ce qu’il faut faire, je crois qu’il faut demander à notre corps ce qu’il nous dit. C’est se donner la chance d’une transformation de notre manière d’être vis-à-vis du monde et de la vie ».

Face à la maladie, aux prises avec la souffrance, nous ne savons pas non plus trouver une issue naturelle à la guérison... Avec son expérience de thérapeute, Daria Halprin nous dit qu’« alors que le passé reste vivant dans la base mémorielle de notre corps et de notre psyché, notre corps et notre motricité ont aussi le potentiel de déclencher un processus vivant de création qui nous permet de vivre plus pleinement dans le présent, qui facilite la prise de conscience immédiate, la guérison et le changement ».

De son côté, Paul Degryse dénonce le fait que le corps déspiritualisé est « traité ni plus ni moins comme un objet » pour nous entraîner dans « le consumérisme ... de la médecine et de la psychothérapie ». Il nous montre qu’« au lieu de travailler à la séparation du corps et de l’esprit en considérant le premier comme inférieur au second, le chamanisme toltèque permet au contraire, de travailler à leur rencontre jusqu’à en faire fusionner les énergies et, passant ainsi du pouvoir d’autoguérison et de guérison à l’immortalité par le retour du

corps à ce qu'il est, c'est-à-dire pure énergie et lumière... »

En d'autres termes, Éric Baret indique que « Voir son propre fonctionnement met l'accent sur sa résolution » ; car « le yoga du Cachemire s'appuie sur la résorption sensorielle ».

Concrètement, Nicole Montineri rappelle qu'« un corps souffrant peut nous ramener au véritable sens de notre existence ici... » car « Désormais nous ne pouvons plus gaspiller notre énergie en de vaines occupations, en des futilités qui nous agitent dans tous les sens ». D'ailleurs, ajoute-t-elle, la souffrance « n'occupe notre esprit que tant que nous n'avons pas réalisé qui nous sommes, cette essence qui transcende toutes les limitations de l'existence terrestre. »

Le corps subtil et ses centres

La distinction artificielle (mentale) : corps physique / corps subtil n'apporte aucun éclairage sur ce qu'est cet autre corps qui ne peut être *un quelque chose* d'objectivable. Créateur, c'est, nous dit Georges Brunon, « la dimension créatrice » elle-même. Toutefois, en approcher

la réalité implique d'observer notre façon naïve, "empirique", de s'en représenter l'"anatomie". Seule l'expérience toujours renouvelée peut nous révéler les centres d'énergie qui l'animent.

Nicole Montineri en témoigne ainsi « Notre corps possède des centres d'énergie récepteurs et émetteurs le long de son axe, dont chacun résonne d'une fréquence vibratoire spécifique, et dont l'origine est l'énergie pure, surgie de la trame du silence primordial ».

Dans sa dimension *imaginale*, il est, selon les traditions, « constitué de "chakras", de "tandiens", de "marmas" et de "points majeurs", qui seront mobilisés lors d'un soin. » nous dit Patrice Gros.

Si l'objectif de ce numéro n'est pas d'aborder l'existence des "chakras" que nous avons traitée, il y a quelques années (voir n°18), nous présentons ici deux documents. L'un de Ellé Foster qui aborde le « centre solaire » comme centre de l'âme et du corps, localisé dans le « plexus solaire » ; et l'autre de Karlfried Graf Durckheim qui présente le « centre de gravité » du corps et de l'esprit, situé dans le « *hara* ». Le raccourci serait d'opposer l'un à l'autre comme l'Occident à l'Extrême-Orient ; ce serait oublier que nous sommes constitués de trois niveaux psychosomatiques au sein desquels se situent trois fonctions essentielles. La fonction "intellectuelle", ou plus exactement cérébrale, ayant pris l'importance abusive qu'on lui connaît avec ses limitations cognitives, l'approche corporelle/sensorielle devient de plus en plus nécessaire et indispensable à un nouveau mode de vie au quotidien. Elle ne renie rien de l'intellect qui n'y trouve aucune opposition, elle oriente l'âme et l'esprit dans les mystères du corps qu'on est.



NDLR : Nous avons publié un numéro sur ce thème (n° 56, épuisé depuis longtemps, bientôt disponible en version PDF).

Ellé Foster :
p 86

Karlfried
Graf
Durckheim :
p 88



À propos de l'approche corporelle

En supplément à ce numéro des extraits de vidéos d'auteurs,
à découvrir sur le site revue3emillenaire.com

Nous vous invitons dans cette rubrique à partager des paroles extraites de vidéos réalisées lors de rencontres organisées par la Revue 3^e millénaire ou l'association "Être Présence".

Vous pouvez voir ces extraits vidéo sur le site de la Revue revue3emillenaire.com à rejoindre directement en utilisant ce QR code :



Rupert Spira



**" Laisse
ces tensions
être ! "**

“ **J**e ressens des pressions, des tensions corporelles, que faire ?

Rupert : Il est important de ne pas essayer de faire quoi que ce soit directement concernant ces noyaux d'énergie. Établis-toi en tant que cette "présence-conscience" transparente. Et tu offres ces noyaux de densité à cet espace de présence. C'est comme mettre un glaçon dans un verre d'eau. Les qualités inhérentes à l'eau vont petit à petit changer le glaçon. Sans aucun effort, l'eau transforme le glaçon en elle-même. Laisse ces tensions corporelles être, reposer dans cette conscience transparente.

”

Armelle Six



“

Par rapport à la joie que l'on peut vivre à travers le corps, certaines traditions proposent de se détacher des plaisirs et des désirs du corps. Pouvez-vous nous éclairer sur cette contradiction qu'il y aurait entre prendre du plaisir avec ce corps et cette invitation à s'en détacher ?

Armelle : Comme on est la totalité, il n'y a absolument rien à exclure. Je ne pense pas qu'il y ait quoi que ce soit qui doive être rejeté. On a toute cette sagesse intérieure sur laquelle on peut se "brancher" et sentir vraiment de plus en plus ce qui est juste pour moi. Et c'est toujours dans l'instant, donc pour moi il n'y a pas de discipline particulière à établir dans le temps sinon celle que nous sentons à l'intérieur de nous à chaque instant. Ça veut dire que je ne pense pas qu'il y ait des choses qui ne soient pas bonnes pour nous. Par exemple quelqu'un qui aime manger la crème glacée et qui vit un moment difficile, peut-être que la chose la plus aidante pour lui dans cet instant-là va être de sortir prendre une crème glacée et de juste revenir à soi. Ça peut être pareil pour

“ Absolument rien à exclure... ”

plein de choses. Je ne pense donc pas qu'il y ait quoi que ce soit qui soit néfaste en soi ; tout va être dans l'utilisation qu'on fait de chaque chose. Tout est une opportunité à partir du moment où on vit ce désir profond d'être heureux, d'être en paix, de se reconnecter à soi-même, de se reconnaître dans ce que l'on est, de revenir à cet espace.

J'invite vraiment les gens à se faire confiance. Faire confiance à la profondeur de notre désir de vivre en conscience et de sentir que tout dans la vie peut être absolument utilisé dans ce but-là.

Quels que soient les désirs ou les plaisirs qu'on puisse avoir : aller faire simplement une ballade sur la plage c'est autant un bon plaisir que la sexualité ou les plaisirs de la table, comme celui de s'asseoir et de prendre un bon verre de vin. Tout va être en fonction de où je me trouve et comment j'utilise chaque chose, par quelle perspective je regarde. De cet espace tout va être complètement différent parce qu'on voit que tout est un soutien dans cette reconnaissance de notre véritable nature, de notre essence.

C'est la totale inclusion de toute chose.

”

