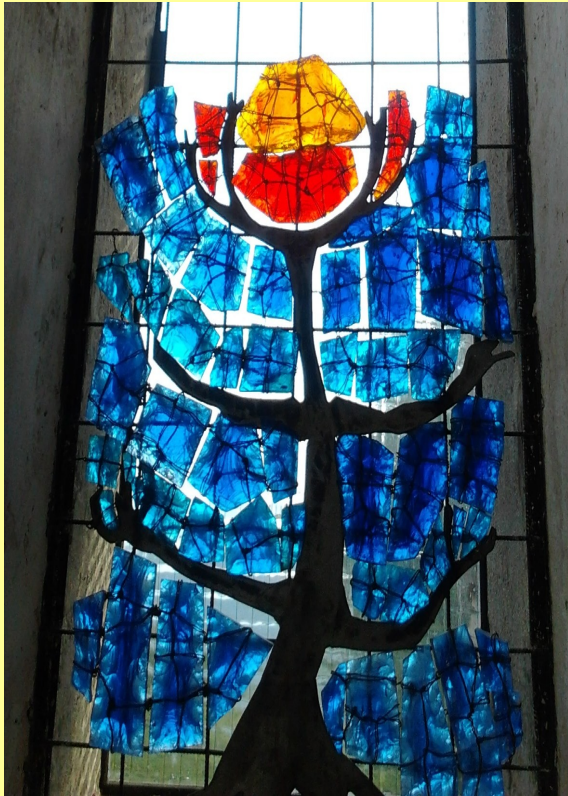


# Porter l'Idéal



C'est une expression qu'on emploie dans la tradition amérindienne, pour parler de ce qu'il y a à « faire » lorsqu'on a un but, un désir à réaliser, un changement à mettre en œuvre dans notre vie.

Mais porter l'idéal, ce n'est pas rêver, par une succession de pensées vagues sur ce que nous aimerions qu'il y ait à la place de ce qu'il y a. Porter l'idéal est une vision et une intention, c'est un engagement. J'accepte, je prends la responsabilité pleine et entière de la situation telle qu'elle est maintenant et je vois comment je désire que cette situation évolue dans un jour, un mois, un an.

Avec PneumaCorps, c'est ce que l'on fait après un « exercice » : marcher pour intégrer le changement avec le regard qui porte loin. C'est le regard sans tension porté loin qui dirige la marche. C'est le but, là où je veux aller qui dessine le chemin. C'est là aussi une rééducation. Bien souvent nous concentrons notre attention sur les problèmes, c'est-à-dire le refus de la réalité présente, ou les empêchements, c'est-à-dire les mêmes refus projetés dans l'avenir, et pas sur ce que nous voulons vraiment. À fixer notre attention sur les problèmes et les empêchements, nous fonçons droit dedans. Si je reste fixé sur l'obstacle, je risque de me prendre les pieds dedans, si je pose mon regard au loin, je m'autorise à trouver le chemin pour atteindre mon but, mon idéal.

Souvenons-nous de la première phrase que l'on entend lors d'une séance PneumaCorps : qu'est ce qui vous amène ici, pourquoi venez vous ? Mais n'entendons pas seulement ce « *pourquoi* » comme la question du thérapeute : « quelles sont vos difficultés ? ». Entendons aussi le pour ...Quoi ?

La question ne porte pas seulement sur les problèmes et les empêchements, elle porte avant tout sur le but, l'idéal.

Alors, il est peut-être bon de se poser encore une fois la question : un souffle de plus en plus libre pour...Quoi ?

**Grégory**





## LIENS

Contact

S'inscrire à l'Infolettre

Formation PneumaCorps

Calendrier

Union PneumaCorps

Devenir Membre

Praticiens Accompagnants

Prochaine session de voix