



## Les 4 saisons sacrées (2<sup>e</sup> partie - La découverte)

La semaine passée, j'ai décrit rapidement les quatre saisons sacrées. Ces quatre saisons font partie intégrante du travail que vous faites avec nous au bureau. Elles sont en relation avec les niveaux de soins et les exercices d'intégration somato-respiratoires.

La saison de la découverte correspond avec le premier niveau de soin et les 3 premières étapes d'ISR. Il s'agit de découvrir comment nous faisons pour « faire qui on est ». Quand on est malade, déprimé, en colère, en amour, on est porté à croire que c'est un hasard, que ce sont des choses qui nous sont arrivées, comme ça, par les circonstances. Pourtant, ces conditions, nous les créons nous-mêmes. Et la saison de découverte est le temps pour découvrir comment on fait ça.

Pour changer notre état, on doit changer notre respiration, comment on bouge, nos rythmes, notre biochimie, notre énergie.

Par exemple, pour être déprimé, il faut une position spécifique : la tête par en avant, le dos courbé, les épaules arrondies. Il faut une respiration minime, qui ne passe que par la poitrine. Il faut qu'on fasse circuler notre énergie de haut en bas. Nos pensées sont exclusivement sur nous-même et notre sort : je suis si malheureux, pourquoi moi, pourquoi toujours moi, etc.

Pour être en colère, il faut faire le contraire. Il faut que nos épaules s'élèvent, notre corps entier penche par en avant. Notre respiration est encore petite, mais elle est plus rapide. Notre énergie va de bas en haut. Nos pensées sur les circonstances, les événements, les autres, tout ce qui est extérieur à nous.

Dr Epstein, celui qui a développé les soins Network, disait dès le début des années 1980 que la forme, la position, les tensions de votre colonne vertébrale et de votre système nerveux, en particulier la moelle épinière, sont en relation directe avec la forme, la position et la tension dans notre vie.

C'est ce que nous découvrons pendant la saison de la découverte. Nous nous rendons compte que nous avons appris à nous protéger de quelque chose qui nous pourrait nous faire du mal, nous blesser. Et on se rend compte qu'en même temps, on se sauve de qui nous sommes vraiment. On se protège en modifiant comment notre énergie circule dans notre corps, en changeant notre respiration, son rythme, sa vitesse, les régions où elle va, on se protège en changeant notre posture, en changeant nos mouvements, en changeant

les pensées que nous avons. On se protège pour éviter de ressentir de la détresse, de la souffrance, de la douleur.

La saison de la découverte nous permet de nous rendre compte de comment nous nous sommes emprisonnés dans certaines postures, certains mouvements, certaines pensées, certaines habitudes, certaines façons de respirer, certaines façons de faire circuler notre énergie. C'est cette armure qu'on a créé autour de nous qui crée nos maladies, nos malaises, nos symptômes. Ces symptômes, ces maladies sont la seule façon que notre corps possède pour nous permettre de changer et de guérir. Mais avant de pouvoir changer et guérir, il faut être conscient de ce qu'on fait pour créer nos douleurs et nos maladies.

Pendant la saison de la découverte, on croit que ce sont des choses extérieures qui sont venues causer nos problèmes. On croit que c'est la maladie, la condition, l'accident, la relation, le décès, le patron, le travail qui est la cause. Quelque chose d'externe pour quoi on ne peut rien faire. On parle même de notre corps comme quelque chose de séparé qui ne peut pas changer : ça vient de mes parents, c'est génétique, c'est mon arthrite.

Parce qu'on considère que le problème est causé par des choses extérieures, on cherche un génie pour nous en sortir. Docteur, débarrassez-moi de ça au plus vite.

Après un temps, c'est la fin de la saison de la découverte et notre perspective passe des choses extérieures à nous aux choses intérieures. On découvre qu'on est pris dans une certaine façon d'être et de faire les choses. Et que ce ne sont pas les événements qui nous arrivent mais la personne que nous sommes qui cause nos circonstances. C'est le début de la saison de la transformation.

La semaine prochaine, nous verrons en détail comment la saison de la découverte s'intègre avec le premier niveau de soins Network et les trois premières étapes de la guérison.

-----  
En résumé : la saison de la découverte consiste à découvrir comment vous avez fait pour être où vous en êtes, et quelles sont les stratégies que vous utilisez présentement pour faire qui vous êtes.