

ALLER AU CENTRE DE SOI- Richard Strozzi Eckler.

J'ai eu le privilège de suivre à IDC Genève son séminaire de master coaching « Le Dojo du leadership ». Le fondement de son approche est que notre corps n'a pas seulement une importance centrale pour notre capacité à pleinement vivre notre vie, il est inséparable de notre moi, qu'il exprime. Le corps que nous sommes sera le type de leader que nous serons, il peut ouvrir ou fermer le champ des possibles.

Ce texte est tiré de son ouvrage « Holding the center » et traduit librement de l'anglais.

« Les êtres humains vivent dans leur corps et à travers leur langage. Quand je travaille avec quelqu'un, je suis attentif à comment et où la vie a été vécue dans son corps, et où elle a été reniée. J'écoute comment cette personne vit l'histoire qu'elle raconte au sujet d'elle-même, ou comment elle vit dans un fossé entre ses histoires et ses actions. Je regarde comment elle a permis à son énergie d'exprimer sa vivacité et où au contraire elle est rigide et sans vie. J'écoute les histoires qu'elle raconte au sujet de sa vie et j'écoute comment ces histoires vivent dans son corps. Je suis intéressé à voir comment elle s'est construite elle-même autour de ses histoires et comment cette construction l'a amenée à la satisfaction ou au désespoir.....

Je suis attentif à ce qui veut venir à la vie dans la personne et qui a été longtemps enterré. Pour certains cela peut être une souffrance contenue, une rage, peut-être leur capacité à déclarer leur mission dans le monde, ou cela peut être le besoin de recevoir et exprimer librement de l'amour. De quoi qu'il s'agisse, je suis intéressé par « comment » cela est retenu en eux, à la fois dans leur corps et dans leur histoire au sujet de leur vie. Je travaille avec leur résistance et leur devenir à travers le toucher, le mouvement, le souffle, l'expression, les conversations, et des pratiques qui soutiennent une nouvelle façon d'être...

Quand je parle du corps, je me réfère à la forme de notre expérience, pas à la collection de parties anatomiques et fixes héritées du discours cartésien. Le corps va au-delà de la forme physique, il inclut une présence plus large que nous pouvons percevoir dans nos intuitions et nos états méditatifs....

Il s'agit de centrer le corps physique, le corps « apprenant », le corps émotionnel, le corps énergétique et le corps spirituel.

Se centrer est un processus vivant d'auto-organisation de soi-même qui accroît notre capacité à nous générer nous-même, à nous auto-guérir, à nous éduquer nous-même. Nous centrer c'est nous construire nous-même dans un type particulier de vie. C'est un modèle d'organisation qui exprime le soi à n'importe quel moment. Etre centré est un état d'unité dans lequel l'action efficace, l'harmonie émotionnelle, la vivacité mentale et la vision spirituelle sont dans un équilibre harmonieux. Quand nous sommes centrés, nos actions sont congruentes avec ce qui est important pour nous.... Nous pouvons voir que lorsque le mental, le corps et l'esprit sont unifiés chacun a la possibilité de créer une vie accomplie et ayant un sens »