Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2015)

Heft: 64

Rubrik: Le regard : on peut écouter son corps chanter...

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

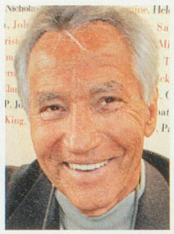
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



LE REGARD
de Jacques Salomé

On peut écouter **son corps chanter...**

Pour la plupart d'entre nous, nous faisons l'effort, avec plus ou moins de spontanéité et de savoir-être, pour accueillir, entendre, partager, échanger, bref tenter de mettre en commun nos ressentis, nos idées et parfois nos sentiments ou nos rêves. Nous sommes des êtres de relation percevant que, même si nous la maltraitons parfois, la communication est indispensable à notre existence, à notre équilibre de vie. Mais toute tentative de communication interpersonnelle, s'appuie (ou est freinée) par la qualité (ou la pauvreté) de la communication intrapersonnelle, celle que nous pouvons avoir avec nous même. Aussi est-il passionnant d'ouvrir de nouveaux chemins vers une mise en commun plus créatrice avec soi.

Un précepte bouddhiste enseigne que lorsque nous rencontrons une difficulté, nous pouvons lui sourire et que celle-ci alors change de pôle

Chacun d'entre nous peut, s'il le souhaite, entendre chanter son corps. C'est relativement simple. Si c'est la première fois, il suffit de choisir un moment où vous êtes seul, de fermer les yeux et de placer chacun de vos index tout au fond du conduit de chacune de vos oreilles, de façon à les boucher hermétiquement. Puis d'écouter, simplement écouter. De s'écouter ainsi à l'intérieur. Des sons timides au début, puis de plus en plus affirmés, des bruissements de feuilles fraîches, des murmures d'eau étonnés, des ruissellements hésitants, des clapotis venus de l'infini, des roulis de vagues portés par le flux et reflux d'une mer lointaine à moins que cela ne soit les murmures prudents de la respiration du monde.

Vous entendrez des vibrations, qui vous confirmeront, comme à tous ceux qui ont fait cette expérience, que votre corps chante, qu'il produit une musique seulement audible pour vous, pour l'instant. Et si, en plus, pendant que vous avez les yeux fermés vous occultez vos oreilles et souriez, alors vous constaterez que votre musique intérieure change de rythme, prend de l'ampleur, agrandit son mouvement, vous porte plus loin.

Cela vous confirmera, peut être, un précepte bouddhiste qui enseigne que lorsque nous rencontrons une difficulté, nous pouvons lui sourire et que celle-ci alors change de pôle, modifie sa dynamique…

C'est mon ami, le chanteur Julos Beaucarne, qui m'a sensibilisé à cette écoute en s'interrogeant devant moi, sur l'existence de techniques possibles pour enregistrer cette musique. Après avoir vécu l'expérience, je n'en vois pas pour ma part la nécessité. Cette musique est disponible, chez chacun, à tout instant. Cela ne requiert que d'avoir les deux mains libres et de prendre le risque de fermer les yeux. Fermer les yeux, c'est se faire une confiance inouïe et même et à son entourage... Ah! J'oubliais, il suffit d'être occupé à ne rien faire, seulement à être. Ce qui peut constituer pour certains un handicap, tellement ils sont prisonniers du faire...

Si mon invitation, comme celle qui me fut faite par Julos Beaucarne, à écouter sa musique intérieure a retenu votre attention, je vous invite à prendre un peu de votre temps pour tenter cette aventure. Et si vous êtes deux, installez-vous l'un face à l'autre, yeux fermés, oreilles bouchées… votre plaisir s'en trouvera multiplié et peut être aurez-vous la confirmation des possibles d'une communication intime qui va bien au-delà de nos regards et gestes habituels...

Jacques Salomé est l'auteur de *Chaque jour... la vie,* Editions de l'Homme