

Profondeur au delà de la pression

Lorsque les jours raccourcissent, que la lumière faiblit et que le froid s'intensifie, ce n'est pas seulement le monde qui nous entoure qui change. En nous aussi, une certaine qualité prend de l'ampleur : celle de la lourdeur, du calme, du retour à notre for intérieur. Dans la philosophie indienne, cette force est appelée *Tamas*, l'un des trois **Gunas**, les forces fondamentales ou propriétés de la nature.

Que sont les gunas ?

Le mot *guna* vient du sanskrit et décrit trois forces présentes dans toute action et toute vie.

Elles n'agissent pas séparément, mais sont constamment entremêlées :

- **Sattva** représente la clarté, la légèreté et la connaissance. Dans le travail corporel, cela se traduit par **un toucher doux et harmonisant**.
- **Rajas** apporte mouvement, dynamisme et impulsion. Nous l'utilisons pour **des impulsions ciblées et activatrices**, par exemple par le mouvement ou des prises dynamiques.
- **Tamas** incarne la lourdeur, le calme, la densification, mais aussi la stagnation ou le blocage. Le **toucher tamasique** est profond, libérateur et dispersif. Il agit là où l'énergie est figée, là où dominant les tensions chroniques ou la fatigue.

Dans la thérapie polaire, nous rencontrons ces qualités non seulement dans le mode de vie, mais aussi très concrètement dans le travail thérapeutique. Chaque toucher, chaque intervention, chaque posture peut être associé à un guna, consciemment ou inconsciemment. Et mieux nous connaissons les effets de ces forces, mieux nous pouvons les utiliser de manière ciblée dans l'accompagnement.

La qualité tamasique, en particulier, recèle de nombreux malentendus, mais aussi un potentiel profond.

La profondeur plutôt que la dureté

Dans la pratique de la thérapie corporelle, l'impulsion est forte de réagir à la tension par la pression. Les zones dures dans les tissus – « il faut passer à travers », n'est-ce pas ? Mais c'est précisément là que se manifeste la sagesse de la thérapie polaire : **la profondeur ne vient pas de la force, mais de la présence**.

La qualité du toucher tamasique n'est pas synonyme de « massage puissant ». Il s'agit plutôt d'un engagement énergétique, d'une écoute profonde et d'un travail avec ce qui se présente, sans le forcer. Le corps sait souvent mieux que nous jusqu'où il est prêt à aller. Notre tâche consiste à ne pas le dépasser, mais à l'inviter.

Les cinq aspects de la profondeur

Un modèle qui m'accompagne et m'inspire depuis des années est celui des **cinq points de profondeur**, décrit à l'origine par le thérapeute corporel Thomas Myers. Ils s'appliquent à merveille à la pratique de la polarité :

1. Intention

Qu'est-ce que j'apporte intérieurement à la rencontre ? Suis-je clair dans mon attitude ou poussé par le désir de « résoudre » ou « améliorer » quelque chose ? Les tissus ressentent notre intention. Une intention claire ouvre des espaces.

2. Invitation

Chaque contact est une offre. Est-ce que j'appuie ou est-ce que j'invite ? Le toucher tamasique est comme un souffle chaud sur une terre gelée : il ne la fait pas fondre immédiatement, mais elle commence à réagir.

3. Information

Nos mains transmettent constamment des informations, consciemment ou non. Lorsque nous touchons avec l'intention d'offrir de nouvelles possibilités aux tissus, cela peut avoir plus d'effet que n'importe quelle technique. Il s'agit d'un apprentissage, et non d'un « traitement ».

4. Utilisation du corps

Beaucoup d'entre nous apprennent pendant leur formation : « Utilisez votre poids, pas vos muscles. » Et pourtant, nous avons souvent tendance à recourir à la force, surtout lorsque nous voulons travailler « en profondeur ». Le toucher tamasique exige cependant **de se détendre dans l'action**, sinon nous créons une résistance là où nous voulons favoriser le lâcher-prise.

5. Mouvement

Je trouve l'aspect du mouvement particulièrement intéressant. De nombreux clients ont désappris certains schémas de mouvement à cause de la douleur ou d'un traumatisme. Lorsque nous les invitons à bouger eux-mêmes – pendant que nous les soutenons – une toute nouvelle conscience corporelle se développe souvent. Ou bien nous guidons nous-mêmes un petit mouvement pour stimuler une nouvelle direction. Cela apporte de la vivacité au tamas.

La lenteur crée de la profondeur

Un principe central du travail tamasique est le suivant : **la lenteur est le chemin vers la profondeur**. Si nous « entrons » trop rapidement, nous submergeons le système et créons précisément la défense que nous voulons dissoudre. Un bon critère : si vous sentez que vous devez « tirer » ou « pousser », c'est que vous allez trop vite. Si votre client ou votre cliente se dérobe intérieurement, réagit par des mouvements saccadés ou se déconnecte mentalement, c'est que vous allez trop loin.

Connaissances anatomiques : oui, absolument !

Un sujet parfois sous-estimé dans le travail énergétique : **la connaissance de l'anatomie**. Certains disent : « Je travaille avec l'énergie, je n'ai pas besoin de l'anatomie. » Mais je vois les choses différemment : si je sais ce qui se trouve sous mes mains – muscles, fascias, organes, articulations –, je peux agir de manière beaucoup plus consciente. Il ne s'agit pas d'avoir des connaissances médicales détaillées, mais plutôt de s'orienter. L'énergie circule à travers des structures – et si je connais ces structures, je peux accompagner l'énergie de manière plus ciblée.

La résonance : la clé d'une véritable connexion

Le mot « **résonance** » est au cœur de ce modèle. Lorsque nous vibrons au même rythme que notre interlocuteur, que ce soit par la respiration, par un champ, par une concentration commune, une véritable profondeur se crée. Non seulement les muscles se détendent, mais aussi les attitudes intérieures. Et c'est précisément là que commence la guérison.

Invitation au toucher conscient

Il me tient à cœur d'apporter ces réflexions au sein de notre communauté. La profondeur – la véritable profondeur – naît de la conscience, de la patience, de la connaissance et de l'attitude intérieure. Pas de la force. Pas de la technique seule.

C'est précisément pendant la saison sombre à venir que nous devons nous souvenir du pouvoir de *Tamas* – non pas comme de la paresse, mais comme un havre de paix, une substance, un terrain propice à la transformation.

Continuons à développer ensemble notre qualité de contact. En connexion avec nous-mêmes, avec nos clients et avec les rythmes profonds de la vie.



Cordialement,

Melanie Goumri

Présidente de l'Association suisse de polarité