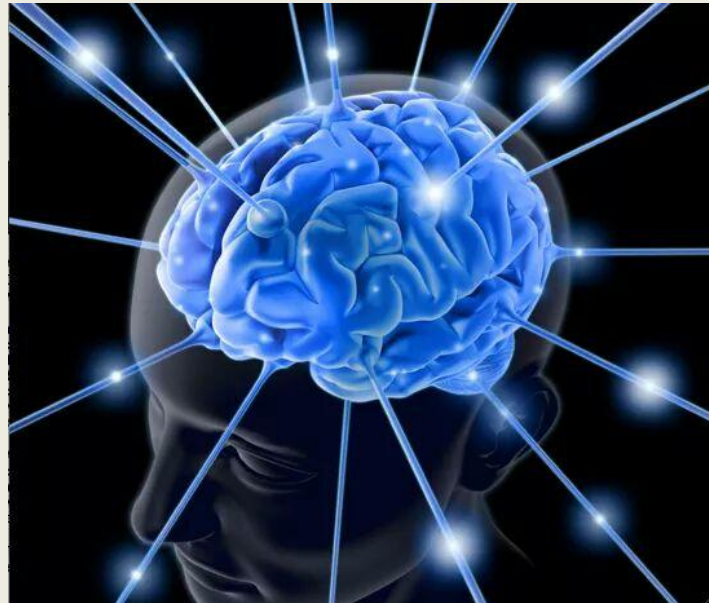


« Notre septième sens »

*« Nous sommes tous mourants. Chacun à notre rythme, c'est tout »
J. Tropper*



Qui se souvient de sa première inspiration après avoir été sorti du ventre maternel ?

Il arrive que le bébé inspire trop tôt, trop vite et inhale du liquide amniotique.

Cela pose la question du rythme, du tempo :

Être dans le bon tempo, le bon rythme ! Dans nos actes, dans nos relations, dans notre vie d'une manière plus générale.

Il s'agit d'une des données fondamentales qui est prise en compte et développée au sein de l'IFGAP.

Ainsi, nous ne travaillons pas seulement avec les 5 sens communément admis, mais avec 12 canaux sensoriels bien identifiés :

Le sens du rythme est le 7ème.

Si vous portez votre attention un instant sur cette donnée de la vie, vous pourrez aisément constater que le rythme est dans :
Le cœur, la respiration, le battement des paupières...
Le tic-tac de l'horloge, le mouvement des feuilles de l'arbre, l'écoulement de l'eau de la rivière...
Les feux tricolores qui règlent la circulation automobile, le pas des passants, la machine à laver en marche...
L'alternance du jour et de la nuit, le mouvement des nuages dans le ciel, les cycles de la lune, les saisons...

Le rythme est de partout !

Il est une expression primitive – première – de la vie.
Combien d'entre-nous sont en connexion avec leur propre rythme ?
En conscience ?

Dans le ventre de notre mère, nous étions quotidiennement en lien avec le rythme de celle-ci. Dans la chaleur du bain amniotique, nos différentes horloges internes se sont mises en place, en interaction avec le rythme maternel.

Dans mes accompagnements thérapeutiques, j'ai régulièrement constaté une corrélation entre la façon dont la personne est venue au monde, et celle dont «naît» chaque jour au sortir du sommeil. Comme si une empreinte au niveau le plus archaïque de l'être, induisait la répétition d'une dynamique. Les implications peuvent se retrouver au niveau le plus large, en termes de comportements et de rythme de vie.

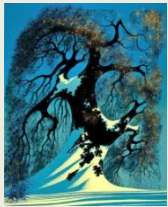
De l'emprise du rythme dérégulé qui caractérise la société dite moderne, à l'harmonisation de nos cycles intimes, le chemin nécessite le désir sincère de se reconnecter à nos mouvements premiers. Le désir de se connaître, de naître à soi !

En termes de pathologie, la maniaco-dépression, maintenant englobée dans la bipolarité, est une illustration d'un extrême dans le dérèglement des cycles intimes. L'excitation et la dépression, l'activité et le repos, l'extraversion et l'introversión, l'expiration et l'inspiration... Autant de polarités qui se complètent lorsqu'elles sont intégrées dans une dynamique d'équilibre et d'ajustement, mais qui conduisent au mal être et à la souffrance lorsqu'elles ne sont plus en phase. L'écoute de son rythme propre, de ses cycles intimes est éminemment précieuse pour accéder à de l'harmonie. C'est pourquoi à l'IFGAP, une attention particulière est apportée à cette donnée primitive de la vie, à l'écoute et au respect du corps. La formation invite notre conscience à s'ouvrir à cette dimension première de la vie qu'est le rythme. Un des endroits où nous pouvons nous y connecter, est la sortie du sommeil. Ceci, avant

même de poser le pied sur le sol. Quarante années d'expérience personnelle de ce passage quotidien et celle de l'accompagnement en thérapie, en coaching, en formation, m'ont permis de connecter les ressources précieuses de ce moment, à la fois banal et précieux, par lequel nous passons tous, chaque jour.

Prendre le temps de se mettre en connexion avec la façon dont nous «re-naïssons» au quotidien est une voie d'harmonisation de nos cycles intimes.

Karim Reggad
Directeur de l'IFGAP.
www.ifgap.net



Bibliographie

- « **Bien se réveiller chaque matin,**
le moment décisif pour équilibrer ses biorythmes »
Karim Reggad, Editions Guy Trédaniel
- « **Les rythmes biologiques** »
Alain Reinberg, Editions PUF
- « **La relance de la dynamique personnelle** »
Jean Ambrosi, Editions l'Harmattan