Elodie Leclercq

ÉCLOSION

SE RECONNECTER À SON CORPS ET AUX ÉMOTIONS GRÂCE AU MOUVEMENT

Flow
Danse libre
Yoga

Jouvence

« À travers le mouvement,
je libère, je guéris,
je renais, je vis. »





INTRODUCTION

Je me souviens encore de ces premiers instants sur scène dans ce tutu bleu ciel orné de paillettes dorées. Mes yeux brillaient, mon âme vibrait. La danse était sans aucun doute ce qui me rendait la plus vivante et cela, je l'ai découvert à l'âge de 5 ans. C'était une évidence, je voulais être danseuse professionnelle, créer et transmettre des émotions à travers le mouvement, à travers l'art.

Dès cet instant, la danse a fait partie intégrante de ma vie pendant des années. J'avais cours presque tous les jours et j'attendais avec impatience chaque occasion de monter sur scène. Je l'ai étudiée en profondeur au lycée avant de tout abandonner et de laisser les peurs prendre le dessus. J'avais peur de ne pas y arriver, peur de l'instabilité de la vie d'artiste, peur d'être rejetée si je n'entrais pas dans « la norme ». Alors, j'ai décidé d'entamer un parcours plus traditionnel en devenant institutrice primaire et en enseignant durant sept ans. Je ne dansais presque plus, j'étais totalement coupée de mon corps, de mes ressentis, des émotions.

Et puis un jour, la vie est venue me secouer, me renverser, me réveiller. Mon corps a exprimé tout ce que j'avais accumulé depuis si longtemps. **Le mouvement est venu me chercher. Mon âme m'a murmuré qu'il était temps de vivre. Mon corps m'a réinvitée à danser.**

En 2013, je suis tombée malade. Après mon retour d'un voyage en Martinique et un changement de pilule contraceptive, tout mon corps s'est déréglé. J'étais épuisée, déprimée, je ne digérais plus rien, j'avais des maux de tête intenses, des douleurs chroniques dans tout le corps, j'étais presque alitée.

Évidemment, après de multiples examens médicaux, les médecins ne trouvaient rien. C'était « dans ma tête », disaient-ils. Je savais que quelque chose ne tournait pas rond et j'étais bien décidée à comprendre et, surtout, à guérir.

C'est à partir de ce moment-là que j'ai entamé ce merveilleux chemin vers la guérison. Ce chemin qui m'a permis de me retrouver, de me libérer, de guérir, de renaître et d'éclore.

On a finalement découvert que j'avais une intoxication aux métaux lourds, une parasitose, le virus d'Epstein-Barr et un déséquilibre hormonal dû à la prise de la pilule contraceptive.

J'ai découvert la nutrition, la naturopathie et les thérapies alternatives. J'ai compris qu'il était possible de régénérer son corps avec une approche naturelle et holistique. Je me suis formée à mon tour pour accompagner les autres sur ce même chemin. Tous ces fabuleux outils m'ont permis d'avancer à pas de géant, et pourtant, j'avais encore de nombreux symptômes et une immense fatigue présente au quotidien. Il manquait clairement une pièce au puzzle.

Un jour, l'un de mes thérapeutes énergéticiens m'a dit : « **Ton âme veut danser ! Rallume la flamme de la joie !** » Je lui ai dit que je n'avais pas la force, que j'étais épuisée, mais il a insisté et j'ai senti mon cœur pétiller.

J'ai découvert le yoga et j'ai recommencé la danse à mon rythme. Ce fut la révélation. Je me sentais à nouveau vivante malgré les douleurs et l'épuisement. Quelque chose en moi était en train de se réveiller, de renaître.

Par la suite, je me suis reconnectée aux émotions grâce à la Méthode vibratoire par impulsion[1], créée par Dylan Decheny. J'ai découvert que nous étions des êtres complexes et émotionnels. J'ai compris que nous étions bien plus qu'un simple

corps physique et qu'il était temps d'aller explorer cet horizon encore inconnu.

J'ai grandi dans ces générations où les émotions n'ont pas vraiment leur place. Où il faut se montrer fort et rester pudique quant à ses ressentis. C'est comme ça que je suis devenue une vitrine du bonheur qui ne s'autorisait pas à ressentir la colère, qui ne montrait pas la tristesse devant les autres et qui accumulait la frustration au lieu de la vivre pleinement. J'étais une éponge émotionnelle qui absorbait tout sur son passage mais qui ne libérait rien.

Je suis donc partie explorer toutes ces notions, j'ai fait un grand travail de libération et j'ai découvert qu'au-delà de notre corps physique, nous avons un corps émotionnel, un corps mental, un corps composé à presque 100% d'énergie.

Comme les émotions sont de l'énergie en mouvement, si elles ne sont pas vécues et libérées, elles se cristallisent dans le corps et, à la longue, créent des déséquilibres physiques.

J'ai petit à petit fait le lien entre le mouvement, l'énergie et les émotions. Je me suis rendu compte que le mouvement permettait une bonne circulation de l'énergie, soutenait la libération des nœuds émotionnels et améliorait la santé.

Je l'expérimentais moi-même au quotidien. Plus je dansais, plus je me sentais sereine, bien dans mon corps, libérée et vivante. Je me délestais petit à petit de tous les poids que je portais depuis tant d'années. Dès que je ressentais des émotions bloquées en moi, je mettais mon corps en mouvement, je dansais avec et je les vivais pleinement au lieu de les laisser s'imprimer dans les profondeurs de mon être.

Ce fut alors comme une évidence, une révélation. Je voulais du plus profond de mon cœur que le monde entier découvre

la puissance du mouvement, que chacun se reconnecte à son merveilleux temple, à son corps et puisse vivre et exprimer librement ses émotions. C'est ainsi que FLOWNERGY et Bloom Dance sont nées. Ces méthodes sont bien sûr en perpétuelle évolution en fonction des retours que je reçois et des expériences de vie. Je continue à me former constamment et à nourrir ma propre pratique.

L'intention de cet ouvrage est de t'inviter à l'exploration de ton être, de tes sensations, de ton corps et des émotions à travers les mots, le mouvement, le ressenti et la poésie. Je te propose un voyage composé de différentes phases toutes reliées les unes aux autres.

Nous commencerons cette exploration par le mouvement et son importance pour notre corps, notre énergie et notre bien-être. Nous découvrirons comment intégrer la notion de « flow » au quotidien et comment les cycles accompagnent notre vie et notre monde intérieur. Nous verrons également ce qu'est l'énergie, le fonctionnement de nos différents corps et de nos chakras. Cela te permettra de comprendre que tu es bien plus qu'un corps de chair et d'os.

Nous plongerons également au cœur des émotions. Comment mieux les vivre et les libérer ? Comment le mouvement et la danse peuvent-ils nous y aider ? Je te présenterai des clés et des exercices concrets que tu pourras pratiquer au quotidien.

Nous enchaînerons avec une traversée magique dans laquelle je te proposerai de naviguer au cœur de ton corps et de toi-même. Je t'inviterai à « redescendre de la tête au corps » (tu verras que c'est une expression que j'utilise à plusieurs reprises dans le livre et qui t'invite à lâcher le mental pour aller vers ton corps), à explorer tes sens et ce merveilleux temple qui te permet de ressentir, de vivre et d'expérimenter de multiples horizons.

Nous verrons les différents systèmes de notre corps, là où les émotions et l'énergie peuvent s'accumuler et se cristalliser si nous n'en prenons pas soin. Enfin, je te proposerai de te rencontrer, de te reconnecter à ton intuition et de te découvrir grâce au mouvement.

Dans la troisième et dernière partie, tu découvriras les deux méthodes que j'ai créées ; FLOWNERGY et Bloom Dance. Je t'expliquerai en détail la philosophie, en quoi consiste les méthodes, leur originalité, ce qu'elles peuvent t'apporter et comment elles peuvent t'aider à prendre soin de ton être tout entier.

Tu verras que ce livre est ponctué de textes, d'exercices pratiques faciles et accessibles à tous, sous forme de pauses « mouvement » (retrouve tous les enchaînements en vidéo, à la page 249) mais aussi de pauses « respiration » et poétiques. Mon intention est de te proposer une lecture fluide tout en mouvement. **Cet ouvrage te permettra de te reconnecter à toi et à ton corps chaque fois que tu te sentiras à nouveau aspiré dans le tourbillon de la vie.** Sens-toi libre de le découvrir à ton rythme.

Je t'invite également à prendre des temps de pause durant ta lecture pour simplement ressentir, laisser infuser dans ton corps les mots que tu viens de lire et contempler ce que cela vient éveiller en toi.

Comme tu as déjà pu le constater en lisant ces premières lignes, j'utilise le tutoiement pour m'adresser à toi. C'est un choix qui m'a paru évident afin de créer plus d'intimité, plus de proximité et t'aider à entrer plus facilement au contact de ton corps et du mouvement.

Je te laisse maintenant valser à travers les pages de cet ouvrage pour, à ton tour, éclore à travers le mouvement et rayonner de toute ta lumière !



Partie 1

LE MOUVEMENT DE LA VIE



FAIRE CIRCULER LA VIE EN SOI

Tout est mouvement

Le mouvement est présent à chaque instant, dans le murmure de notre respiration, à travers le souffle du vent, les battements de notre cœur, au fil des saisons, au cœur du cycle féminin, à chaque valse émotionnelle. Il est là, partout à la fois. Sans mouvement, il n'y a pas de vie.

Quand je suis tombée dans le bain du « développement personnel », je me souviens avoir longtemps cherché cet état permanent de joie, de bonheur et de bien-être. Je me forçais à n'avoir que des pensées positives, à être quelqu'un de bien, à éviter tout jugement, à être calme et en paix tel un petit bouddha. En réalité, cette quête m'a amenée encore plus d'inconfort et de mal-être, car je ne m'autorisais pas à vivre la vie dans toute sa nuance. Nous sommes des êtres humains, des êtres vivants, des êtres d'émotions.

J'aimerais t'inviter à explorer la notion d'impermanence. Comme tout est mouvement et cyclique, nous pouvons donc en déduire que rien n'est permanent, sauf le changement. Nous traversons des phases de mort, de renaissance, de remise en question, de transformation de nombreuses fois au cours de notre vie.

Observons quelques instants la nature et le cycle des saisons. À aucun moment, les arbres, les plantes, les fleurs ne tentent de garder leurs feuilles, leurs pétales et leur état après l'éclosion.

Comme la nature, au printemps, nous vivons des énergies de renouveau. À ce moment-là, nous ressentons l'infini des possibles, c'est la renaissance. Notre corps se nettoie pour démarrer un nouveau cycle.

Durant l'été, nous sommes souvent au sommet de notre énergie. C'est le feu ! Nous brillons, nous rayonnons et nous sommes davantage dans l'action, dans la création. L'énergie Yang est mise à l'honneur.

Avec l'automne arrive souvent un besoin de ralentir en douceur, de revenir à soi. La nature s'endort lentement et nous ressentons comme l'envie de nous laisser bercer. Cette saison nous prépare à l'hiver, c'est une phase de transition.

L'hiver termine le cycle. La vie nous invite à nous reposer, à nous préparer à la prochaine saison. En médecine chinoise, c'est la période du grand Yin. C'est le moment de nous mettre dans notre cocon, d'hiberner à notre manière.

La plupart du temps, nous tentons de maintenir un état permanent, comme si c'était l'été toute l'année. Nous luttons, nous résistons aux changements au lieu de suivre le mouvement naturel des cycles.

La nature nous montre le chemin, prenons le temps de nous en inspirer, de nous y reconnecter car nous faisons partie intégrante d'elle, nous sommes la nature, nous sommes cycliques.

En tant qu'êtres humains, nous adorons comprendre, savoir et avoir le contrôle sur nous-mêmes, sur les autres, sur la vie. Cela nous donne la sensation d'être en sécurité, d'être protégés. Pourtant, lorsque nous tentons de tout maîtriser, nous bloquons l'énergie et cela crée des nœuds et des tensions dans nos différents corps. À partir du moment où nous parvenons à intégrer cette notion d'impermanence, la vie devient tout à coup plus fluide, plus légère, plus naturelle.

Pause poésie

Chaque mois, la lune danse à travers des cycles.

Tantôt elle brille de toute sa lumière, tantôt elle disparaît presque dans le ciel.

En réalité, elle est toujours là, bien entière et complète.

Comme la lune, tu es cyclique.

Comme elle, tu traverses différentes phases.

Tu vis des hauts, des bas.

Des moments agréables et désagréables.

Des moments de confiance et des moments de doute.

Des moments d'espoir et de découragement.

C'est OK.