



# L'art du toucher

V1.0 © Sono & Françoise

## Le toucher est sacré

Toucher quelqu'un n'est pas un acte anodin. La façon avec laquelle nous touchons une personne dépend de notre qualité de présence. C'est pour cette raison que, dans un premier temps, nous offrons des outils et beaucoup de pratique pour augmenter cette qualité de présence.

La technique ne sera enseignée que dans un second temps car la **magie** (1) du toucher vient quand la technique est au service de la conscience. La magie d'entrer en résonance avec l'autre tout en restant pleinement soi, la magie des mains qui, elles, savent comment toucher sans que notre mental n'intervienne avec ses jugements et commentaires.

## La présence dans le toucher

Pour pouvoir mettre de la présence dans le toucher, nous devons d'abord être **présent** à nous-mêmes ; ce qui veut dire, pouvoir sentir les sensations (physiques et autres) qui nous habitent, qui nous traversent et pouvoir les accueillir. Plus nous pouvons nous accueillir, plus nous pouvons accueillir l'autre. C'est un travail d'**amour** et de **conscience** en toute **simplicité** (2).

Ensuite il s'agit de pouvoir rester avec nos ressentis tout en établissant un contact avec l'autre. C'est le deuxième pas : se **centrer** pour pouvoir être disponible.

Ensuite nous pouvons nous **ajuster** à l'autre tout en gardant une certaine **neutralité** (3).

La **présence** et la **conscience** sont les pré-requis d'un **contact profond**. Elles engendrent un **respect naturel**, favorisent l'**authenticité** et ouvrent notre **cœur**.

## Notre nature unique

Dans un troisième temps nous introduisons **notre nature unique** (4). Il s'agit de jouer avec ce que nous avons de plus beau à offrir, c'est ça la créativité.

Combiner l'amour et la conscience pour atteindre un toucher de grande qualité, un **Touché Sacré**.

### Lexique

- (1) Magie : elle apparaît quand la synthèse harmonieuse - nos outils (la technique) - et la pratique permet à nos mains de « savoir » comment faire. Cela devient naturel, facile et notre mental peut se reposer.
- (2) Simplicité : par simplicité nous voulons dire que nous ne problématisons pas. Nous restons dans un esprit frais et léger.
- (3) Neutralité : neutralité n'est pas ici synonyme d'indifférence ; neutralité veut dire que nous pouvons continuer à ressentir ce que nous sentons sans nous perdre dans des projections, des désirs inadéquats, des manipulations ou autre projets. C'est ce que nous appelons rester « JUSTE », « PUR » et « VRAI ».
- (4) Nature unique : chaque être humain a les mêmes aspirations (il suffit d'aller assez en profondeur pour s'en rendre compte) mais a des qualités uniques qui font la différence. C'est cette diversité qui fait la richesse et la beauté de toute vie. Apprendre à mettre nos qualités à profit est un des buts de nos ateliers.



## **Evoluer vers le Toucher Sacré**

Dans le cadre de la formation, nous proposons une série d'ateliers basés sur les principes décrits ci-dessus, issus de l'attitude tantrique véritable. Entre chaque atelier nous vous laissons un délai d'un mois pour vous permettre de vous exercer et d'intégrer les outils.

### **1. La présence à soi**

Nous commençons chaque atelier par des jeux, des exercices ou méditations qui favorisent le centrage et le retour à soi afin de s'exercer à ressentir et développer sa sensibilité et affiner les sensations.

### **2. La présence à l'autre**

#### **Le toucher sans projet**

But : le toucher sans projet, c.-à-d. pouvoir mettre sa main sur le corps de l'autre en toute simplicité sans intention aucune. Premiers contacts en restant dans le présent.

Outils : jeu de lâcher prise (5), de respirations (6) et de toucher guidé en différentes étapes.

(5) Afin de pouvoir rester soi-même.

(6) Pour nous aider à nous connecter à l'autre et à notre propre ressenti. Ainsi nous pouvons atteindre la qualité de présence nécessaire pour rester à l'écoute du corps touché.

#### **La présence guérisseuse (7)**

But : pouvoir donner un bien-être sans avoir d'attentes en retour et rester en présence quoi qu'il arrive. Ici nous expérimentons la force d'être « simplement » présent.

Outils : beaucoup de pratique aussi bien avec que sans toucher. Ici nous apprenons à communiquer verbalement notre ressenti dans le présent.

(7) Par « guérisseur » nous voulons dire « réparateur » dans le sens où certains d'entre nous ont été « mal » touchés dans leur enfance que se soit par manque ou par malhabilité. Il suffit parfois d'être simplement touché par une main bienveillante pour ressentir un bien-être certain.

### **3. Donner un massage**

Après avoir acquis une certaine qualité de présence (= la base) nous passons en revue quelques méthodes de massage. Chaque fois l'avantage du vécu (8) primera sur la technique ; c.-à-d. ce qui est ressenti comme adéquat dans le moment aura la priorité.

But : expérimenter différentes techniques et commencer à s'ouvrir à sa propre créativité.

Outils : principalement les techniques de massage harmonisant, énergétique et sensitif. Nous commencerons aussi à explorer différentes méthodes qui nous mettent en contact avec notre énergie vitale et la font circuler plus librement.

(8) de ce qui est ressenti comme juste dans la neutralité de la présence.

### **4. L'échange - Le partage - La communication**

But : pouvoir interagir avec le masseur. Être encore plus dans le moment présent en laissant émerger ce qui veut se déployer et en se laissant porter par ce mouvement créateur.

Outils : méditation spécifique et pratique avec échange verbal.



En tant que massé nous pouvons interagir avec le masseur. Nous pouvons être actif (9) si tel est notre désir ou besoin du moment. Certaines techniques favorisent même cette participation active au massage.

(9) « actif » signifie que dans un premier temps le massé peut bouger : se tourner quand il en a envie par exemple. Dans un second temps il peut lui-même toucher (masser) le masseur, jusqu'à en faire une danse à deux. Ceci n'est nullement obligatoire, d'autant plus qu'il s'agit de suivre les impulsions de moment sans que le mental n'intervienne (ou limité au maximum).

## 5. Le toucher intime et sexuel

Il requiert une certaine aisance dans le toucher et une grande capacité de présence ? Il convient particulièrement aux couples vu qu'ici la sexualité prend une place privilégiée.

Ici plus qu'ailleurs il est essentiel d'être à l'écoute de notre partenaire. Comme toujours, le vécu primera sur la forme.

## 6. Le toucher tantrique

Ultime étape du toucher. Le toucher coule de source. Ce n'est plus la personne qui bouge ses mains, se sont les mains qui bougent seules, comme animées par ce qui nous dépasse ; le mental est calme. C'est là que nous nous rendons compte que nous sommes en contact avec notre Centre, notre divinité intérieure. Il n'y a plus que le jeu qui se déroule d'instant en instant :

- La surprise du changement continu dans le moment présent et l'émerveillement de l'inattendu.
- La rencontre de l'autre comme égal dans la reconnaissance de sa divinité intérieure et unique.

Toucher à l'amour universel dans la rencontre tantrique et faire l'expérience ultime de la vie. C'est le toucher de la rencontre :

**La rencontre de soi et de l'autre, la rencontre de l'amour et du sexe, la rencontre des corps et des respirations, la rencontre dans le mouvement ardent du désir et l'apaisement du plaisir, la rencontre du jeu de la danse sacrée des âmes, la rencontre des énergies qui fusionnent et s'unissent, la rencontre de la bonté et de la félicité, l'extase tantrique.**

Sono & Françoise - février 2009

Pour plus d'infos, consultez notre site Internet [www.livingtantra.be](http://www.livingtantra.be).



## Session de massage individuel

Vous avez l'occasion d'expérimenter un massage tantrique sur simple rendez-vous. Il vous suffit pour cela de téléphoner au +32 (0)497 703 982 pour joindre **Françoise** (Liège et Bruxelles) ou +32 (0)2 305 3039 pour joindre **Sono** (merci de laisser votre message au répondeur).

