

Le SHENDAO , qu'est ce que c'est ?

Le concept d'Énergie vitale est sous-jacent à toutes les techniques, démarches, qui s'appuient sur le vivant, et ce, quelles que soient les cultures dont elles sont issues.

Chaque tradition a son approche, sa philosophie, ses méthodes pour se mettre en harmonie avec cette énergie vitale, en nous et autour de nous, et développer, au-delà d'un état de bien-être, nos différents potentiels., physiques, émotionnels, spirituels.

Pour autant les principes fondamentaux sont les mêmes pour tous, et c'est ce sur quoi porte la recherche et l'enseignement de Bernard SAUTAREL.

LE SHENDAO s'inscrit dans ce mouvement.

La pratique s'appuie sur une gestuelle particulière issue principalement de la tradition chinoise, mais peut être adaptée à toutes les démarches utilisant le corps physique comme vecteur de notre expression et de notre évolution.

L'aspect fondamental sur lequel nous agissons lors de la pratique du Shen Dao est la transformation de notre état intérieur, en construisant un nouvel état d'Être et en agissant sur les différents corps : physique, énergétique, spirituel.

Enseignement précis, la pratique , effectuée dans une attitude intérieure d'attention , de vigilance, nous amène à :

- Développer des capacités de présence et d'observation à ce qui « fait et réalise» le mouvement, dans un état de douceur, et de non pensée .
- Porter sa vigilance sur une partie du corps en mouvement, tout en observant la partie et le tout,
- S'ouvrir aux nouvelles sensations organiques, tissulaires, musculaires, énergétiques
- Construire et densifier nos corps, sans mentaliser, ni vouloir contrôler, sans attente ni recherche d'un résultat

Nous sommes amenés à découvrir , ressentir et expérimenter :

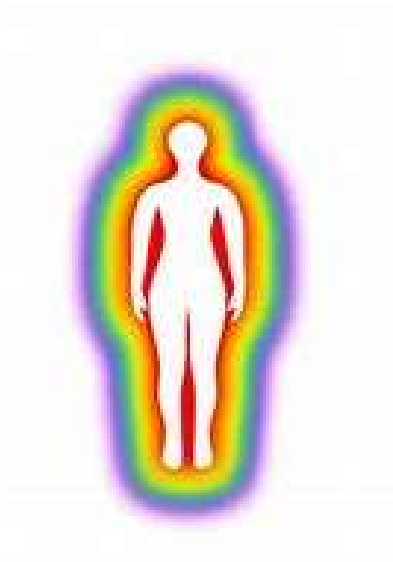
- la physiologie énergétique du mouvement et « ce qui fait » le mouvement
- La structure énergétique et son fonctionnement
- La sensation palpable et non mentale de notre structure énergétique, et de ses différentes couches

Le SHENDAO est un outil précieux pour tous ceux qui pratiquent une forme d'expression corporelle et artistique (acteurs, danseurs, chanteurs..etc.) ainsi que pour tous les pratiquants d'Arts Martiaux internes ou externes (karaté, judo, tai-chi...etc.)

- Aux pratiquant d'Arts Martiaux, il offre des « clés énergétiques » qui leur permettent de déployer avec exactitude le mouvement de façon adaptée, sans effort , et apporte une rapidité et une force d'exécution jusqu'alors insoupçonnée
- Dans le domaine artistique, le Shendao permet de renforcer la qualité de présence et d'optimiser les formes d'expression corporelle tout en procurant fluidité et assurance au mouvement
- Chez les thérapeutes, le Shendao permet d'améliorer la perception de l'autre, la qualité du toucher, l'efficacité des soins
- Pour tous, le Shendao délie le corps et lui permet de s'ouvrir et de « respirer ». Dans un premier niveau de pratique, Il permet un meilleur fonctionnement du système neuro-musculaire et de tous les organes internes, apportant ainsi santé et bien-être. Nos tensions émotionnelles et mentales sont apaisées, procurant de ce fait un état de calme intérieur en même temps qu'une capacité de vigilance accrue.

Nous découvrons que par l'intermédiaire du corps, les différents aspects de notre être sont à nouveau reliés entre eux, nous permettant ainsi de fonctionner en un tout harmonieux.

En nous reconstruisant, pas à pas, selon ces structures (énergétiques et physiologiques), en appliquant des techniques et des principes rationnels,



Nous structurons et densifions notre 1er corps énergétique, celui qui soutient notre corps physique, et qui est le siège de notre vitalité, de notre santé et le réservoir de nos potentiels (le DANTIAN inférieur).

Ce 1er niveau génère une transformation qui fera prendre conscience du DANTIAN moyen, dont le siège est au centre de la poitrine, et ouvre l'accès à la perception un 2ème corps énergétique, plus sensible, et lié à l'Émotionnel .

- La conscience active de la relation entre ces 2 DANTIAN génère un 3 DANTIAN, dont le siège se situe au centre du crâne, et engendrera la conscience d'un 3ème corps énergétique, de nature encore plus subtile, lié au Shen, la « conscience globale ».

Chacune de ces étapes évolutives permet de renforcer les principes de base, qui produisent un auto nourrissage de tous ces DANTIAN , et les potentialisent de plus en plus.

