

Les bienfaits du mouvement pour éveiller notre sensualité
et stimuler notre désir

par Martine CAPRON

Comment me sentir désirable et éveiller mon désir pour mon/ma partenaire quand je me sens raide, tendu(e) et mal à l'aise dans mon corps ?

Ne nous sommes-nous pas déjà tou(te)s posé ces questions à un moment ou à un autre ?

C'est là, et vous l'avez peut-être déjà découvert par vous-mêmes, que nous pouvons faire appel aux bienfaits du mouvement.

Ce que notre corps - et notre cœur - demandent à ce moment-là, ce sont des mouvements simples et doux qui vont nous détendre et nous rouvrir à nous-mêmes. La vie est dans le mouvement. Un enfant joyeux bouge beaucoup. Un vieillard triste est immobile. L'émotion s'exprime aussi dans le mouvement. Vous vous sentirez plus sensuel(le), plus sexy si vous bougez de manière appropriée.

Ce n'est en effet que dans un équilibre harmonieux entre détente et tension contrôlée, entre lâcher prise et maîtrise, que nous pourrons retrouver d'agréables sensations intimes. Nous pourrons alors goûter progressivement au plaisir de notre sensualité et éveiller notre désir. La détente met notre corps en situation d'ouverture et d'accueil. Et la tension contrôlée fait monter notre plaisir.

Chaque étape mène à la suivante. Quand tout va bien, le chemin de la première à la dernière étape (détente - ouverture à soi - sensualité - tension - désir) peut être très rapide et souvent inconscient. Quand tout ne va pas si bien, cela vaut la peine de prendre le temps nécessaire pour refaire tout ce parcours en conscience !

Pour découvrir et explorer les mouvements qui vous éveilleront à votre délicieuse sensualité, nous vous invitons à trouver une musique qui vous plaît. Puis, en partant d'une position qui vous convient (debout, assis, couché,...), commencez tranquillement, sur cette musique, à explorer quelques mouvements tout simples avec votre tête : la tourner de gauche à droite...d'avant en arrière...la faire rouler dans un sens, puis dans l'autre...

Ensuite, progressivement, créez vos propres mouvements, ceux qui vous viennent dans l'instant, ceux qui vous font vraiment du bien et vous amusent !

Puis, quand vous le sentirez, vous transmettez le mouvement à vos épaules et, à nouveau, progressivement, après avoir exploré les mouvements de base, vous vous inventerez une danse qui décoince ces épaules si souvent tendues et douloureuses...

Faites confiance à votre corps, laissez-le faire, il sait parfaitement de quoi il a besoin !

Et ainsi de suite, en faisant des poses chaque fois que vous le souhaitez, vous allez explorer toutes les possibilités de mouvement de chacune des parties de votre corps : vos bras et vos mains, votre poitrine et votre dos, votre

bassin (inventez-vous votre danse du ventre à vous, rien que pour vous !), vos jambes et vos pieds, en n'oubliant pas vos doigts de pied...Surtout, amusez-vous !

Et si d'autres émotions se manifestent, quelles qu'elles soient, accueillez-les aussi et emmenez-les avec vous !

Enfin, quand vous vous sentirez prêts, vous allez progressivement laisser le mouvement gagner toutes les parties de votre corps en même temps et vous laisser danser, avec tout votre cœur, votre danse à vous, rien que pour vous !

Vous verrez qu'au bout d'un moment, tout votre être se retrouvera en joie et en amour!

Vous pouvez bien sûr aussi expérimenter cette danse en complicité avec votre partenaire.

Je vous propose d'explorer tout cela, et encore beaucoup plus, dans les formations de Gestalt et de Danse-thérapie que je donne à l'EEPSSA.

Vous trouverez toutes les infos pratiques sur notre site.

Je vous souhaite de très belles découvertes sensuelles !