

APPRENDRE A RESENTIR

L'être humain, selon la Tradition orientale, possède huit sens : le goût, l'odorat, le toucher, l'audition, la vision, le ressenti interne, le ressenti externe, la faim intérieure.

Les trois derniers sens seront ceux qu'il importe de « conscientiser » davantage. En anglais, cela donne « inner sensing, inner feeling and inner hunger ».

Ce concept a été réellement développé par le penseur oriental Idries Shah et son frère Omar Ali Shah. A noter la collaboration étroite du psychologue Robert Ornstein avec la famille Shah.

Donc, le concept à développer et à intégrer pour un meilleur fonctionnement humain est le suivant.

- Inner feeling : le ressenti externe : vous touchez un objet, une matière et vous devenez conscient de la sensation produite par ce contact.

 - Inner sensing : vous écoutez un morceau de musique avec votre corps, une partie de votre corps. Vous expérimentez l'effet d'une personne sur votre corps, cela en dehors des yeux et de l'audition, ou plutôt en complément.
- C'est le triangle : vision, audition, ressenti.
- Inner hunger ou faim intérieure : c'est le besoin de développement intérieur.

Les impressions étant considérées comme une nourriture subtile et importante. Plus l'humain apprend à s'alimenter d'impressions, moins il a recours à une alimentation plus lourde, moins nutritive.

Par exemple, une personne observant un arbre ou un autre humain se nourrit d'impressions qui ont un effet sérotoninergique. C'est là l'essence du courant impressionniste dont Claude Monet est un excellent exemple.

Dans cet atelier, l'objectif pédagogique est d'ouvrir de nouveaux espaces sensoriels afin d'élargir le champ de conscience des participants : développer ces trois sens afin de les rendre plus conscients et plus familiers dans leur usage quotidien.

Cela pour être un coach ou manager plus activement conscient et présent en ayant un rapport à soi et donc au monde plus complet et plus harmonieux.

Ad.