

Ce mois-ci j'ai été à la rencontre de Paul Degryse, qui anime des stages et des formations pour enseigner la connaissance et la pratique individuelle du chamanisme toltèque. Ses stages ont pour vocation de rendre l'autonomie aux personnes face à leur pouvoir d'autoguérison.

Avec sa compagne, ils réunissent une quinzaine de participants pendant deux jours afin de leur faire vivre l'expérience de leur corps et de leur énergie.

Au moment de mon arrivée, je me présente aux participants afin d'intégrer, l'espace de quelques heures, le cercle qu'ils ont commencé à constituer. La première vocation de ce stage est d'intégrer les outils dans le corps en les pratiquant. Paul Degryse commence par nous montrer l'exemple, avec l'aide de son épouse, puis vient le tour de les mettre en pratique. Il me semble à ce moment là important de m'accueillir avec respect et bienveillance, de laisser à mon corps la possibilité de faire des erreurs, et de se replacer ensuite dans la justesse du mouvement. Je pratique pendant deux heures avec les autres participants, ressentant une forte énergie circuler. Une amplitude se crée au fur et à mesure, et un ancrage très profond dans le sol. Je termine ma pratique avec un geste qui permet de « récupérer l'énergie des étoiles.» Des fourmillements très intenses se propagent dans mes pieds et remontent jusqu'à mes cuisses. Je prends même quelques instants pour secouer mes jambes. J'ai l'étrange sensation d'être prise dans un courant d'énergie. Je reprends le geste pendant quelques minutes afin de terminer la séance. En repartant, je sens que ma fatigue a disparue et que tout circule avec beaucoup de fluidité dans mon corps. Je saute sur mon vélo pour rentrer chez moi, et j'ai l'impression d'une légèreté dans tout mon corps. Une joie simple rayonne dans mon être, sans raison apparente, juste dans la beauté du moment.