

Taille japonaise & art-thérapie

L'éveil du potentiel créatif

texte & photos par Frédérique Dumas

Le Niwaki, l'art de la taille japonaise, peut-il libérer nos émotions et apaiser notre stress ? Peut-il stimuler notre créativité et élever notre conscience ? Quelques idées...

Il n'existe pas de symbole plus riche que l'arbre pour évoquer la croissance, le fait de faire le lien entre le ciel et la terre...



L'art-thérapie, comme une partie de son nom l'indique, utilise l'art, un outil merveilleux, pour nous aider à prendre contact avec notre vie intérieure, à nous exprimer et à nous transformer. Le mot « art »

suggère que l'on s'appuie sur une tradition artistique et le mot « thérapie » signifie littéralement « prendre soin de l'âme ». Peu importe la qualité de l'œuvre finale, la démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir le reflet d'expériences du passé ou de rêves auxquels nous aspirons. Le geste créateur sollicite sa l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions, générant une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des guérisons physiques, émotionnelles et/ou spirituelles.

Dépassant le seul cadre du psychisme, l'art-thérapie permet d'améliorer la qualité de vie des personnes, d'aider à mieux vivre en cas de maladies graves en réduisant le stress et l'anxiété ou d'aider des personnes souffrant de troubles dus au stress post-traumatique...

L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas un concept nouveau. La Grèce antique, tout comme la plupart des cultures traditionnelles, considérait que les arts avaient un effet cathartique et thérapeutique. Toutefois, l'art-thérapie n'a fait son entrée officielle dans la société contemporaine que vers les années 1930. Par ailleurs, il est intéressant de faire un parallèle entre l'art-thérapie et le processus créatif de l'art brut, qui vise essentiellement l'expression spontanée et personnelle, sans oublier les conceptions orientales de l'acte créatif qui se veut spontané, naturel, créé sans effort, utilisant le geste juste, d'une manière instantanée et dynamique, le fruit d'un seul souffle... que l'on retrouve typiquement dans l'art de la calligraphie chinoise ou japonaise.

Applications thérapeutiques

De façon générale, l'art-thérapie, s'adressant au caractère et au vécu uniques de la personne, convient à tout individu souhaitant entreprendre une démarche de croissance personnelle. De plus, elle privilégie un mode d'expression autre que le langage verbal, siégeant dans le mental, règne de notre système de croyances, qui a toujours soif de contrôle et qui a horreur du changement, même si c'est pour aller vers un mieux. En plus de permettre des prises de conscience, elle est elle-même une source de libération, un révélateur ou un catalyseur à l'intérieur du processus de transformation. Enfin,

c'est une approche dynamique qui favorise l'éveil du potentiel créatif, l'affirmation de soi et qui entraîne souvent un sentiment de bien-être, d'autonomie et de liberté.

L'art-thérapie est une pratique très répandue, utilisée comme mode d'intervention en psychothérapie, particulièrement chez les sujets ayant de la difficulté à exprimer ce qu'ils ressentent par la parole, avec les enfants en bas âge ainsi qu'en physiothérapie pour développer une meilleure confiance en soi et favoriser la réhabilitation. L'approche peut être un outil d'accompagnement efficace pour aider à résoudre un grand nombre de problèmes reliés à des troubles d'apprentissage et de comportement, des traumatismes importants, des difficultés d'adaptation, des problèmes de dépendance et de suicide, des conflits personnels ou professionnels, etc.

Pourquoi la taille japonaise ?

Les symboles sont des rappels universels, qui, lorsqu'on les regarde avec attention, nous mettent à l'unisson avec l'univers, pour attirer à nous sa bonté et son pouvoir. A cet instant de notre attention, le champ de notre conscience s'élargit, notre fréquence vibratoire s'élève et s'équilibre avec la propre fréquence vibratoire de ce symbole. Mieux encore, lorsque nous travaillons physiquement avec un symbole pendant un certain temps, nous captons son énergie et cela, de manière durable. Cette élévation de notre conscience change alors notre perception de nous-mêmes et des situations que nous vivons.

LE SYMBOLE DE L'ARBRE : il n'existe pas de symbole plus riche que l'arbre pour évoquer la croissance, le fait de faire le lien entre le ciel et la terre, l'axe du monde.

LA COULEUR VERTE : selon une enquête réalisée fin 2007 par un observatoire horticole, pour environ 80 % des Français, le végétal est une source d'émotions faisant appel à tous les sens, il entretient la santé et participe à notre bien-être. Ils ne sauraient mieux dire...

Trois raisons à cette manifestation. La première est d'ordre scientifique. Le spectre des couleurs, tel que l'on peut l'admirer sur un arc-en-ciel après la pluie, se termine par les rouges, les oranges et les jaunes, ce qui est plutôt dynamisant, énergisant et très stimulant au niveau physique. A l'autre extrémité du spectre des couleurs, on trouve le violet, l'indigo et le bleu. Enfin, au centre du spectre des couleurs,



en une balance parfaite, se trouve le vert. Le deuxième est physiologique. Le vert est la couleur la plus reposante pour les yeux, ne nécessitant pas d'ajustement rétinien lorsque le regard converge et se fixe sur elle. Elle possède plus de nuances que n'importe quelle autre couleur. Des tests ont prouvé que cette couleur participe à réguler le rythme cardiaque, le type de comportement, la bonne ou mauvaise humeur, la pression artérielle, la température du corps... Et la vue d'un jardin,

présentant essentiellement de nombreuses nuances de vert, place le corps dans un état de calme et de sérénité. Toute cette palette de verts semble apporter une réponse au corps, calmant le mental et modifiant l'état d'esprit. Puis au-delà de ces deux premières raisons,

vient sans doute la plus importante de toute, la raison énergétique. La couleur verte est une énergie Yin débordante de vie, symbole de renouveau. En fait, dans l'univers, en nous et autour de nous, tout est énergie, qu'elle soit matérialisée, ou pas. Les mots énoncés, les couleurs, le langage écrit, les formes, les objets, les pensées... tout est énergie. Chaque chose a une fréquence énergétique et un niveau de vibration qui lui est propre.

Les couleurs se reflètent donc de manière vibratoire dans notre corps et la couleur verte en général concerne les échanges affectifs, la sphère relationnelle. Elle représente l'amour inconditionnel à l'image de la Nature Mère, du Tout, de l'univers même. Environnés par cette couleur, nous ne pouvons alors que nous sentir aimés tels que nous sommes... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Le végétal est une source d'émotions faisant appel à tous les sens.

L'acte créatif qui se veut spontané, naturel...



PORTRAIT

Passionnée par la taille esthétique des arbres depuis plus de 25 ans, diplômée en agronomie et arboriculture, formée aux principes énergétiques, à la méditation et aux techniques de libération de stress émotionnel, Frédérique Dumas a créé l'école de taille japonaise Niwaki Inspiration Zen. Elle vient de faire paraître « La taille japonaise en pratique » au Souffle d'Or.

