

"Nous sommes tous reliés"

Cette phrase est l'un des fondements du ∞ Kiryuho.

Elle est également utilisée dans les huttes de sudation – rituel physique et spirituel – de la tribu Sioux. Dans la hutte, ils crient ces mots plusieurs fois dans leur propre langue : "MITAKUYE OYASIN". Oui, nous sommes tous reliés à la terre, à l'eau, aux nuages, aux rochers, aux océans, à l'air et au vent, aux montagnes, au ciel et également à chaque personne, amis, voisins, parents, ancêtres etc.

Nous sommes reliés à chacun et à chaque chose.
Et chacun est un lien vers l'autre.
Et toutes les choses sont reliées les unes aux autres.

Pour prendre conscience de ces relations, nous avons besoin d'une attitude juste avec le moins de préjugés possible. Cette prise de conscience ne s'effectue pas seulement par la pensée mais en regardant, en sentant, en touchant, en écoutant et en ressentant. Et bien sûr, l'harmonie et l'équilibre entre toutes ces fonctions est primordial.

Pour s'assurer que "Nous sommes tous reliés", le kiryuho propose de pratiquer des exercices de respiration, des mouvements simples de va et vient, d'autres en spirale ou en suivant le ∞ (symbole de l'infini). Ces exercices permettent de garder un équilibre entre relaxation et concentration.

Les mouvements du kiryuho permettent de s'ouvrir au monde ; d'autres, au contraire, de se réunifier et se retrouver soi-même. L'équilibre de ces deux aspects est fondamental.

Alors nous devrions prendre conscience que notre corps existe dans la Nature et que la Nature existe dans notre corps !

Cela signifie que nous – corps et esprit – sommes un "univers miniature".
Donc, encore une fois, nous sommes sûr que "Nous sommes tous reliés".

Toutes ces notions sont à la base de la grammaire des mouvements du corps. Cette grammaire est commune à toutes les pratiques corporelles et spirituelles, y compris dans nos mouvements quotidiens, le sport, l'art et la méditation. C'est une chose commune par delà les différents langages, par delà les âges, les origines et les religions.

Kajo Tsuboi
Fondateur du kiryuho

