

Pratique de libération émotionnelle - LE MOUVEMENT DE VIE

À quoi ça sert ?

Certaines situations difficiles laissent une empreinte dans le corps, une tension qui reste, même après coup. Cette pratique permet de rencontrer cette empreinte consciemment, puis de lui offrir un chemin de libération (dans l'instant et pour les fois suivantes où une situation similaire se présentera).

Comment faire ?

1. Pensez à une situation difficile (ponctuelle ou récurrente). Laissez votre corps se figer naturellement dans la posture qui correspond à ce que vous ressentez face à elle (sans réfléchir, juste en laissant le corps parler). Épaules resserrées, mâchoire serrée, poings fermés, dos voûté... peu importe la forme, laissez-la venir.
2. Restez quelques instants dans cette posture, en pleine conscience. Observez simplement où sont les tensions. Qu'est-ce que ce corps essaie de dire ou de protéger ?
3. Puis, très lentement, commencez à dénouer, partie par partie, intuitivement. Un doigt, une épaule, la mâchoire... Prenez tout le temps nécessaire, sans forcer.
4. Laissez le corps retrouver, progressivement, une posture de confort et d'ouverture. Restez-y quelques instants pour bien l'ancrer. N'hésitez pas à bouger, à prendre de l'espace, même dans une posture qui peut sembler "bizarre". C'est votre ressenti qui vous guide, l'important étant de sentir que ça vous fait du bien.
5. Répétez ce cycle (figement → dénouement) plusieurs de suite. Chaque répétition approfondit un peu plus le chemin vers la libération.

À retenir

Il ne s'agit pas de faire disparaître la difficulté, mais d'offrir à votre corps et à votre inconscient une expérience différente : celle de pouvoir, à son rythme, se libérer de ce qui l'enferme.

