

La Somatic Experiencing et Qi gong :

La Somatic Experiencing® et le Qi Gong de la santé sont véritablement deux « cadeaux » du monde de la thérapie. Ils ont des points communs et sont particulièrement complémentaires.

Le Qi Gong et la SE sont tous deux axées sur :

Le mouvement : les gestes sont toujours faits en conscience, avec lenteur, et respect de ce que veut ou peut dire le corps. Le mouvement réveille ce qui était endormi voire figé. Il permet de faire circuler l'énergie parfois enfouie dans la mémoire cellulaire.

Les ressources : développer les ressources, les chercher pour mieux traverser les passages délicats, découvrir les bienfaits du mouvement en douceur et dans le respect du corps de chacun pour une meilleure santé.

La sécurité : Le cadre est là, souple, adapté à l'expérimentation qui est proposée et jamais imposée. Chacun progresse à son rythme, avec humanisme, dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et attentionnée.

Les vagues : le rythme varie selon le moment, le mouvement se fait dans l'orthosympathique et dans le parasympathique ventral...

L'orientation : on s'appuie sur ses forces pour aller vers l'extérieur, explorer, découvrir, partager et y puiser ce qui viendra nourrir l'intérieur et vice versa...

Fluidité : le mouvement, les ressources, la sécurité, les vagues, l'orientation encouragent un retour à la fluidité qui favorise l'apprentissage. L'apprentissage est l'antidote aux répétitions traumatiques.

Connexion : à soi, à l'environnement, aux autres.

Les particularités du Qi Gong rejoignent les clefs de la SE :

La rencontre, l'engagement social : Le Qi Gong se pratique parfois seul, parfois dans la rencontre avec l'autre, les autres : on se redécouvre à travers le groupe, dans un mouvement fluide et coordonné, comme dans un essaim d'oiseaux, avec connivence, regards partagés, rires parfois, complicité...l'identité se construit dans le lien. L'apprentissage de nouveaux comportements se fait dans un cocon relationnel affectif, sécurisé et sécurisant. Le groupe apporte un support au mouvement, ce qui élargit l'action de la SE, l'**ouverture au vivant**, le vécu sensoriel et l'**engagement du nerf vagal ventral**.

La musique est une ressource supplémentaire en Qi Gong : la musique est vibration fluide, elle connecte aux émotions, ouvre le chemin vers la conscience de ses sensations. L'invitation est d'entrer dans le mouvement dansé dans un corps contenant et conscient.

La méditation : Le mouvement est guidé selon les concepts de l'énergétique traditionnelle chinoise, en fonction du rythme des saisons.

Le Qi Gong est une méditation dansée, quand la Somatic Experiencing est le mouvement médité.

Si vous êtes tentés par du Qi Gong individuel ou que vous souhaitez que j'intervienne au sein de votre entreprise/association/école, contactez-moi au 06.11.50.04.98

Si vous souhaitez venir partager nos séances collectives de Qi Gong, à Mouchin, contactez Carole au 06.02.36.61.02, ou visitez le site de l'association BEES de Mouchin.