

Tao de l'occident

De la kinésiologie à la respiration holotropique

Il est important de différencier le taoïsme du Tao. Le taoïsme est une philosophie de tradition chinoise qui est associée en divers points de l'Asie à des croyances populaires. Des textes et des pratiques lui correspondent. Mais le Tao n'est ni une philosophie, ni une religion. Il signifie simplement "la voie", l'aventure dans la connaissance de soi, de la vie et de la conscience. Chacun est à même sur cette voie d'emprunter des chemins différents.

Ainsi l'Inde et l'Orient ont depuis longtemps tracé des voies particulières auxquelles ils ont associé des pratiques. Depuis seulement une cinquantaine d'années, l'Occident s'est décidé à explorer les immenses possibilités du corps, du souffle et de l'énergie. Nous vous présentons nos méthodes "coups de cœur".

Kinésiologie

Des clés pour un mieux-être

Née dans les années 60 aux U. S. A, cette méthode globale cherche à renforcer ou rétablir la vitalité d'une personne, par la libération du stress émotionnel et lui apprend à retrouver les ressources nécessaires à son mieux être. Trois pratiques y contribuent, ayant en commun le test musculaire (p. 33) : le "Touch for Health", rééquilibrage énergétique de la personne ; le "Brain Gym", relance de la dynamique cérébrale et des capacités d'apprentissage ; le "One Brain", dimension plus émotionnelle.

M. D. B.

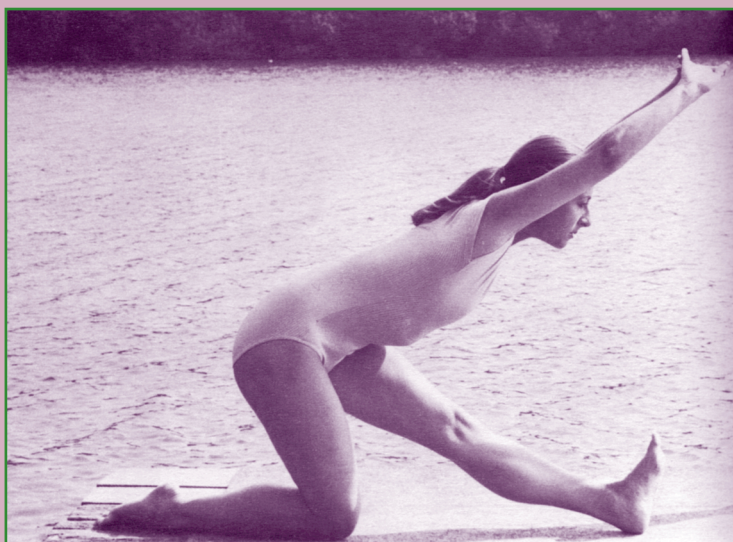
Le mouvement sensoriel

Issue de la fasciathérapie, la Méthode Danis Bois repose sur trois principes : rendre mobile ce qui est immobile, rendre conscient ce qui est inconscient, rendre sensible ce qui est insensible.



Stretching postural

La gymnastique instinctive



Cette technique "d'étirement" créée par Jean-Pierre Moreau dans les années 80 vise à renforcer notre vitalité en dynamisant notre tonus musculaire de maintien. Des exercices simples sont combinés à une respiration spécifique dite diaphragmatique. Le stretching postural est en outre conseillé pour compléter d'autres activités physiques.

Gestalt

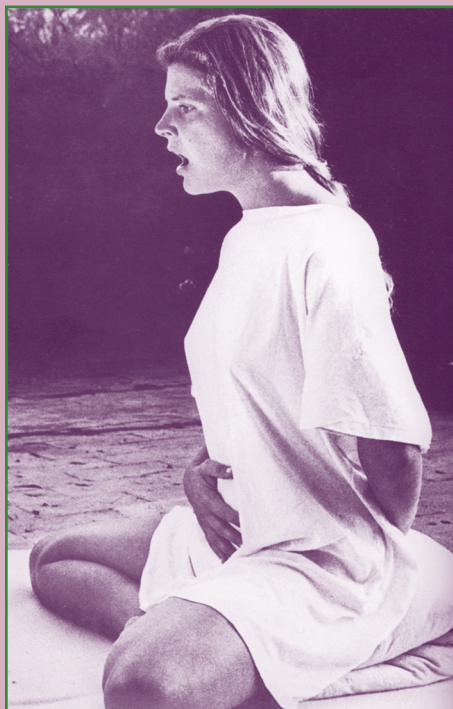
La thérapie de "l'ici et maintenant"

La Gestalt fut créée au début des années quarante par un psychanalyste d'origine allemande, Fritz Perls. Pratique thérapeutique et d'épanouissement personnel, elle tient compte des différentes dimensions de l'être humain - physique, émotionnelle, mentale et spirituelle -. Elle fait prendre conscience de l'expérience actuelle de l'individu dans "l'ici et maintenant". Vue sous cet angle, elle se rapproche des traditions orientales.

Rebirth

L'art de la respiration consciente

Le rebirth fut élaboré par Léonard Orr en 1961. Il met l'accent sur les facultés libératrices et de guérison du souffle. En libérant notre souffle, nous libérons notre corps et transformons les pensées négatives qui limitent notre vie. Nous accédons alors à la conscience de l'énergie universelle.



Psychologie transpersonnelle

Les états de conscience non ordinaires

Ce courant de pensée est né dans les années 60 sous l'impulsion d'un groupe de professionnels composé notamment d'Abraham Maslow et Stanislav Grof. Ils souhaitaient lancer un mouvement en psychologie qui se concentrerait sur l'étude de la conscience et sur la reconnaissance de l'importance des dimensions spirituelles de la psyché.

Psychologie systémique

La guérison collective

La psychologie systémique est née de "l'observation respectueuse" des techniques utilisées par les guérisseurs des peuples primordiaux -essentiellement africains -. Elle ne considère pas l'individu comme isolé mais comme appartenant à un ensemble de relations. Elle l'intègre dans un corps familial et social, de nations et de races. Les maladies et les maux psychiques ne sont plus alors regardés comme un phénomène individuel, mais collectif, qui se manifeste à travers une personne porteuse du symptôme. La guérison de l'individu nécessite la participation et l'adhésion du groupe.

Respiration holotropique

L'éveil de la psyché

Mise au point par le scientifique Stanislav Grof, cette technique de souffle, appuyée par un accompagnement musical, vise à déclencher le processus spontané d'auto-guérison de l'individu par l'intégration de phénomènes d'expansion ou de focalisation de conscience. L'interprétation de ces phénomènes de conscience est analysée selon le calque des matrices fondamentales périnatales définies par Stanislav Grof. Pour plus d'informations, consultez *Les nouvelles dimensions de la conscience* publié aux Editions du rocher.

La Psycho-tao

La verbalisation de l'énergie et la vérité de la posture

La Psycho-Tao est la synthèse de techniques corporelles et énergétiques taoïstes - qì gong, taï chi chuan - et de techniques de développement transpersonnel - respiration holotropique, rebirthing, bioénergie -

La Bioénergie

L'intégration de l'énergie dans l'analyse psychanalytique

Inspirés par l'orgonothérapie de Wilhelm Reich, Alexander Lowen et John C. Pierrakos ont créé la bio-énergie, une forme de psychothérapie qui intègre une analyse à la fois des corps physique et énergétique, mais aussi fonctionnelle et psychanalytique.

Et aussi...

Santé : auriculothérapie, réflexologie plantaire, phytothérapie...

Thérapies manuelles : l'ostéopathie, la chiropraxie, la fasciathérapie, etc.