



SEVERIN BERZ

## Corps, Énergie & Alignement

### Retrouver sa vitalité: Corps, Énergie & Alignement

Auteur: Dalida Turkovic, Executive coach & Fondateur du Beijing Mindfulness Centre  
[www.beijingmindfulness.com](http://www.beijingmindfulness.com)

Corps, Énergie & Alignement semble un concept très abstrait jusqu'à ce que vous participiez à une séance individuelle avec Severin Berz. Très subtil et global, le travail de Severin reste difficile à expliquer en quelques mots. Il propose par exemple des séances de Hang Musique. Lors de celles-ci, il facilite l'état méditatif en laissant les sons jouer avec la perception des participants, en caressant gentiment le Hang avec le bout de ses doigts, jusqu'à ce que à la fin de la séance, lorsque le silence s'est imposé, on se découvre assis en silence et en observation.

Il nous amène également dans un voyage à travers le mouvement, la fluidité et la flexibilité à travers Tandava, la Danse sacrée de Shiva qui appartient à une ancienne tradition du Yoga du Cachemire. Les instructions sont simples: sentir la vibration de la musique et laisser son corps bouger. On commence assis pour ensuite se lever et explorer l'espace debout. Lors de ma première participation, je ne pouvais m'empêcher de guigner pour voir si les autres voyaient à quel point je me sentais rigide et tendue. À chaque séminaire de Yoga du Cachemire, je pouvais aller plus en profondeur, lâcher plus de tension et laisser mon corps aller avec plus de compassion. Pour être honnête, je guigne encore de temps en temps, mais à chaque fois que je ressens ce besoin, je souris et sens finalement mon corps qui se détend.

Tous ceux qui ont participé aux séances individuelles ou aux stages de Severin ont pu le voir démontrer corporellement l'impact qu'ont les émotions sur le corps. Le Yoga du Cachemire m'a aidé à être plus conscient de la manière dont je bloque mon processus émotionnel. Et à quel point les émotions peuvent amener à être plus en vie.

Pour terminer, comme une cerise sur le gâteau, Severin travaille avec la psyché. Par les séances individuelles et de groupe, il permet d'entrer profondément dans la compréhension de la manière dont notre perception crée nos structures comportementales. Lorsque nous devenons plus conscients de celles-ci, notre corps peut se laisser aller et devenir plus flexible et connecté au moment présent. Ainsi nous pouvons nous abandonner à la vibration des sons pendant la méditation, laisser notre corps bouger de manière plus fluide et approfondir notre conscience de nos structures mentales et de nos comportements. Et ainsi continue le cercle des Méditations sonores, du Yoga du Cachemire et des séminaires de Corps, Énergie & Alignement...

#### Feedbacks de participants:

«Severin a le don de transformer les gens ! Ses séminaires sont attractifs et éclairants ! C'est un guérisseur global qui peut changer votre vie»

--- Raf Adams, auteur de «The Suited Monk»

«C'est ma troisième participation à un séminaire de Yoga du Cachemire de Severin, et chaque fois a été une expérience magnifique! Ce fut un peu difficile au début de laisser mon fardeau à la porte et accéder à une conscience plus globale et unifiée de mon corps, mais à un certain moment mon esprit est devenu plus calme et le discours intérieur s'est calmé. Mes mouvements n'avaient plus de but et mon corps se balançait juste au son de la musique. Bien sûr, en tant que débutant, je n'étais pas capable de maintenir cet état, mais j'en ai juste goûté la saveur de ci et là. C'est là que Severin est intervenu et a aidé mes mouvements à trouver de nouveaux espaces et équilibres à l'intérieur de moi. Ce qui m'a encore plus aidé c'est la conversation à propos de l'expérience et l'explication de la philosophie après la pratique. J'ai trouvé la clé d'une serrure, de nouvelles perspectives sur les pratiques spirituelles... Merci à Severin et au Beijing Mindfulness Centre!!»

---- Nataly

