

S'asseoir pour le bien-être

Le Beijing Mindfulness Center (BMC) accueille en ce moment Severin Berz, un enseignant éclectique qui propose de la thérapie individuelle et en groupe aux personnes intéressées à être plus conscient de leur état physique et émotionnel. J'ai récemment essayé une séance individuelle avec M.Berz-et malgré que je n'aie rien demandé de spécifique (probablement par l'observation de ma posture plutôt pitoyable) il a pressenti qu'améliorer ma conscience corporelle pourrait m'être utile. Nous avons commencé avec une courte discussion à propos de ma vie; et comme d'habitude, la conversation c'est rapidement orienté sur mon sentiment de stress. Il s'avère que la manière dont nous sommes assis peut augmenter la sensation d'être submergé et stressé. Ce fût une révélation pour moi car ma posture habituelle ne me permet qu'une amplitude respiratoire limitée. Dès que M.Berz m'a fait prendre conscience de cette situation et m'a aidé à la corriger, Je me suis senti plus détendue et j'ai pu me laisser aller à un mouvement respiratoire plus ample.

Un autre point d'importance étaient mes épaules très tendues, sans aucun doute malmenées par de longues journées passées devant un écran d'ordinateur. Alors qu'habituellement je lutte pour ramener mes épaules vers l'arrière, M.Berz m'a montré une technique bien plus douce. Une semaine après ma séance, j'utilise toujours cette technique pour être plus calme et efficace au bureau. Alors que ma séance était plutôt orienté vers des problèmes physiques, les personnes intéressés par des aspects plus émotionnels /spirituels auront probablement une expérience très différente. Une séance de 90-minutes avec M.Berz coûte ¥1200; un stage d'un week-end de thérapie de coûte ¥2500. M.Berz enseigne aussi le yoga du cachemire (¥800/stage d'une journée) et la méditation sonore (¥200/cours). M.Berz Proposera des séances individuelles et de groupe jusqu'au 16 mai.

Lisa Gay



📍 Où: 44 Qianyongkang Hutong, 前永康胡同44

City WEEKEND