

UN THÉRAPEUTE SE PRÉSENTE

TUI SHOU – liberté relationnelle avec Severin Berz



Que veut dire Tui Shou ?

Le Tui Shou est utilisé dans différents arts martiaux chinois traditionnels - dont le Tai Chi - et veut dire « pousser des mains ». Dans le Tai Chi, il est utilisé principalement pour explorer l'efficacité martiale des techniques.

La manière dont je l'enseigne met l'accent sur l'exploration de la qualité de notre axe, de la relation à l'espace et à l'autre. L'expérience permet ensuite de plus facilement de transposer les principes acquis aux situations relationnelles de la vie quotidienne.

A quoi sert cette pratique ?

Elle sert à explorer concrètement et sensoriellement nos habitudes relationnelles. Elle permet de découvrir comment nous occupons l'espace avec notre corps, comment nous gérons notre énergie et quels réflexes le partage dynamique d'un espace avec le partenaire éveille en nous. Elle nous permet aussi de découvrir comment fonctionne notre perception, notre équilibre et comment nous pouvons réduire massivement notre dépense d'énergie. Grâce à l'aide bienveillante de notre partenaire, nous pouvons prendre conscience de nos mauvaises habitudes et ancrer dans le corps une expérience relationnelle et sensorielle différente.

Par exemple, on peut avoir une attitude excessivement passive en laissant le partenaire occuper notre espace et en lui cédant notre intégrité physique et structurelle. Ou au contraire trop active, en nous rigidifiant excessivement, avec pour résultat une grande perte d'énergie et une grande vulnérabilité car une attitude rigide ne permet plus d'adaptation. Être excessivement actif bloque le ressenti et être trop passif bloque l'action. L'équilibre relationnel est une danse fluide entre ces deux polarités.

A qui s'adresse cette pratique ?

À toute personne désireuse:

- De retrouver confiance en soi
- De retrouver une spontanéité dans la relation
- D'être en relation de manière joueuse et génératrice d'énergie
- D'être en lien en respect de son espace, son axe et son intégrité
- D'ancrer corporellement des compréhensions psychologiques
- De mieux comprendre comment fonctionnent son corps et son équilibre
- D'explorer des aptitudes martiales en douceur et dans le respect du corps

Comment se déroule une session ?

Nous commençons par quelques explications, une pratique pour ralentir et retrouver un état de conscience facilitant le ressenti du corps et des mouvements internes subtils.

Ensuite, j'aide chacun à conscientiser son axe, assis ou debout.

Par la suite, nous pratiquons par paires en étant debout face à face et en maintenant un point de contact avec une ou deux mains. J'aide chacun à sentir et améliorer la qualité de son toucher et à maintenir une intégrité structurelle qui permet de puiser l'énergie dans le sol tout en restant souple, disponible et en lien avec le partenaire.

En se poussant gentiment, les partenaires découvrent comment absorber et redonner de l'énergie en mouvement - dans un échange joueur - tout en affinant la conscience des principes cités ci-dessus.



Severin Berz | Corps, Énergie, Alignement | Vevey - +41 76 465 03 38 | www.midline.ch