



Le Focusing

Organisé par Solidarité Homéopathie Paris
Dimanche 3 Décembre 2017 – Mairie Paris 2ème
Avec bernadette Lamboy

Le focusing est basé sur l'écoute interne, l'observation de nos sensations corporelles, ce que l'on appelle le felt sense, le sens corporel.

Pour toute question, toute chose, nous avons un sens corporel.

Le sens corporel est une sensation qui a du sens, qui délivre un message.

Le sens corporel réunit le conscient et l'inconscient. L'inconscient est dans le corps et va venir à notre conscience par l'observation et l'écoute de nos ressentis dans le corps.

Guidés par Bernadette, nous avons fait 2 exercices merveilleux :

Dans un premier temps, il nous a été demandé de localiser et d'observer la sensation produite en pensant à une de nos activités. Ce ressenti corporel va faire surgir une image, un objet, quelque chose... qui va nous délivrer un message.

Lors du deuxième exercice découvert, « Dégager son espace intérieur », nous nous sommes penchés sur une préoccupation, nous avons associé une forme, celle qui vient, et nous avons posé, rangé cette forme quelque part, afin de libérer notre esprit momentanément .



Un travail personnel puissant ! Merci