

L'incarnation des émotions

Atelier d'expression et de création florale de St. Jean de Moirans

Le mardi 14 mars 2017

Animé par Didier Chapel et Caroline Issert



L'incarnation des émotions

Notre corps est modelé par nos émotions : il les exprime, en garde la trace, se détend ou se contracte selon ce qu'on éprouve. Ainsi, joie, tristesse, colère, surprise et peur (qui sont les émotions principales) vont avoir des répercussions corporelles selon la manière dont nous allons les vivre. Notre état de santé en dépend directement.

Prenons l'exemple de la colère. Nous pouvons la vivre de multiples manières : en l'exprimant verbalement, en la criant, en la ruminant (c'est colère sourde), en la retenant (c'est la colère rentrée) en la niant (en ne voulant pas la vivre bien qu'elle soit très présente). C'est la force que nous mettrons dans l'émotion qui va lui permettre de se fixer ou non dans le corps et par là-même figer ou non une partie de notre corps. Au plus l'émotion est concentrée au plus elle sera retenue dans le corps, incarnée.

Ainsi, si la colère est exprimée clairement, posément, elle ne s'ancre pas dans le corps car elle est vécue dans l'instant présent et l'instant d'après, elle n'a plus lieu d'être. Par contre si cette colère se concentre, devient pesante, elle va prendre corps (le corps va être sous son emprise) et créer des maux. Dans cette configuration, la colère n'est pas vécue dans l'instant présent et persiste bien au-delà. Des tensions corporelles se créent provoquant maux de dos, difficultés à respirer, maux de tête, etc... Ces maux engendrent des postures corporelles disharmonieuses comme des épaules rentrées, un port de tête désaxé, une raideur dans la façon de se déplacer. Exprimer nos émotions dans l'instant présent est donc souhaitable afin d'être dans la fluidité de la vie, la souplesse du corps et de l'esprit, la légèreté de l'être. C'est un vecteur de liberté. Avant de commencer votre composition, prenez le temps de ressentir dans votre corps les zones qui sont figées et celles qui sont fluides, libres. Votre création exprimera vos tensions et détente du moment.



Présentation de l'atelier et des fleurs proposées pour cet atelier



Renoncules



Fougères « corail »



Papyrus balai



Rotin et mousse des bois



















L'incarnation des émotions

