

Wholebody Focusing

Brève introduction extraite de - Focusing with Your Wholebody (Chapitre 1, page 3.)

Kevin McEvenue & Addie van der Kooy

Traduction par Marine de Fréminville

Chapitre Un – Présentation des Éléments Clés

Le processus de focusing qui se déploie dans et à travers notre corps peut être accessible à tout le monde. Il s'agit d'un processus qui provient de la profondeur intérieure de la sagesse de nos corps.

Tout ce que nous pouvons faire, c'est de nous assurer que nous sommes dans une position permettant d'écouter avec bienveillance, d'attendre et laisser venir ce qui veut, puis recevoir délicatement ce qui est venu.

Ainsi, lorsque nous parlons de "processus de Focusing dans la globalité du corps", (Wholebody Focusing), cela ne veut pas dire qu'il s'agit d'un processus différent du Focusing. Ce qui distingue le processus de 'Focusing dans la globalité du corps', du courant général du Focusing ou du Focusing 'Bio-spirituel', c'est l'accent mis sur les différentes phases du processus de Focusing.

Il y a 4 éléments clés dans le 'Focusing dans la globalité du corps'. Chacun d'eux souligne un ou plusieurs aspects essentiels:

- L'éveil de la sagesse corporelle (Awakening To The Body Wisdom) — C'est l'élément central du 'Focusing dans la globalité du corps'. On peut le décrire comme un éveil à l'établissement d'un contact ressenti corporellement avec la sagesse de votre propre corps. En 'Wholebody Focusing', on accorde un intérêt particulier au mouvement physique 'spontané et porteur d'un mouvement intérieur propre', en tant que moyen d'expression important pour s'exprimer en nous et à travers nous. Un tel mouvement a une signification et est ressenti totalement différemment d'un mouvement que vous décidez de faire intentionnellement vous-même.
- Ancrage et Présence (Grounding and Presence) — Cet aspect met l'accent sur le fait de porter attention à un ressenti corporel global de votre propre ancrage et de votre présence — votre essence distincte de tout problème ou situation – comme une préparation au Focusing. Il prépare votre corps, pris dans sa globalité, à être considéré comme un espace sécuritaire au sein duquel des aspects difficiles ou des blocages peuvent s'ouvrir et être entendus.
- Permettre à un ressenti corporel d'émerger — Cette disposition favorise l'écoute, à partir d'un ressenti de tout le corps de votre propre ancrage et de votre présence, de tout ce sur quoi votre corps veut attirer l'attention en Focusing. Il peut se produire une ouverture particulière à des sensations physiques ou des postures du corps qui peuvent émerger

lorsqu'elles sont pleinement accueillies dans le cadre sécuritaire et supportant de votre écoute, de votre présence pleinement ancrée dans le corps.

- Tenir les deux éléments ensemble avec 'un regard positivement égal' (With Equal Positive Regard) — Il s'agit d'une invitation à porter attention à la fois au ressenti de votre 'présence corporelle globale' et aux postures, endroits auxquels vous portez attention en Focusing d'un 'regard positivement égal'. Ces deux éléments sont d'une même importance dans le processus. En tenant les deux aspects ensemble de cette manière, cela permet au corps de réajuster la façon dont il porte ces endroits ou postures. Ceci peut favoriser des mouvements corporels (shifts) et des changements qui peuvent même être de nature alchimique.