

000133 - Hypnothérapie énergétique

M. Ginzburg (1)

(1) Université des sciences psychologiques et sociales, Moscou , Fédération de Russie

Résumé

La matière, l'information et l'énergie sont les trois bases de l'Univers. Les trois dimensions sont inséparables.

En agissant sur le corps, on change le cours de l'énergie et les images intérieures. En pratiquant les exercices énergétiques, on influence sur les images intérieures et sur les processus dans le corps. En créant les images intérieures, on influence sur les processus dans le corps et sur le courant de l'énergie.

Dans le domaine de la psychothérapie c'est la thérapie corporelle qui travaille avec le corps. Plusieurs approches dans la psychothérapie travaillent avec l'information (les idées, les images, les pensées, les attitudes, les émotions). Cependant, on travaille insuffisamment avec la dimension énergétique, tandis que la nécessité d'un tel travail existe - non sans raison l'apparition dans le vocabulaire scientifique de la notion de "l'énergie vitale".

D'un côté, le travail du psychothérapeute le force littéralement à donner de l'énergie au patient. De l'autre côté, il faut savoir la donner sans dépenser sa propre énergie vitale. Il faut savoir compenser les pertes de l'énergie (le problème du "burn out"). Ce sont les pratiques énergétiques extrême-orientales qui nous permettent de travailler avec cette dimension ; ces pratiques sont une approche énergétique bio-informatrice, une des plus anciennes sur la terre. On peut utiliser effectivement les pratiques énergétiques dans le travail avec l'épuisement, la dépression, la douleur, les problèmes psychosomatiques, etc. Comme la pratique le montre, quand on ajoute la dimension énergétique aux techniques hypnotiques connues, cela les rend davantage puissantes.

Exercices pratiques

Accumulation de l'énergie : "le grand arbre" extrême-oriental, "la respiration énergétique".

Transmettre l'énergie à une autre personne en contact direct.

Transmettre l'énergie à une autre personne à distance.

Objectifs

Sentir l'énergie.

Savoir accumuler l'énergie.

Savoir transmettre l'énergie.

Liste des mots clés :

- énergies
- interaction
- psychothérapie

template:reference

- Lutz, A., Dunne, J.D., Davidson, R.J., Meditation and the Neuroscience of Consciousness : An Introduction, in, Zelazo, P.D., Moscovitch, M., Thompson, E., The Cambridge Handbook of Consciousness, pp.499-551, 2007.
- Rossi, E.L., The Psychobiology of mind-body healing : New Concepts of Therapeutic Hypnosis. Revised edition, Norton & Company, 1993.
- Phillips, M., Finding the energy to heal, Norton & Company, 2000.
- Dr. Vigne, J., Meditation et psychologie, Albin Michel, 1996.