

Structure et contenu de stage en ligne "Sentir", de ses 10 chapitres, 24 vidéos, et 2 mp3

Introduction

Fondamentaux du sujet, du contenu et de l'utilisation

Introduction

Cette vidéo de 2'35" annonce l'orientation générale de la thématique abordée, offre une vue d'ensemble sur le contenu du cours ainsi que sur son fonctionnement.

La grande étreinte

Une entrée en matière qui permet d'atterrir dans le toucher

La grande étreinte - Exercice

Nous utilisons cet exercice assez connu pour sentir réellement, qui nous touchons et qui nous touche.

La grande étreinte - Commentaires

Le commentaire met en contexte l'importance de l'expérience vécue dans l'exercice précédant.

Atterrir | Se dresser | Se lever

La pesanteur et ses bénéfices...

Atterrir

Atterrir – le titre en lui-même est tout un programme. Il n'y a rien de plus important que d'atterrir, d'arriver là où nous sommes ! Nous l'exerçons en profondeur en atterrissant dans notre corps et nous développons des racines...

Se dresser

Se dresser – non par obligation, ou comme effort, mais comme suite naturelle et organique de l'atterrissage...

Se lever

Se lever comme extension naturelle du redressement du corps ; des racines qui peuvent enfin s'élancer librement.

La base | Laisser des traces

L'espace depuis lequel se déploie à la fois la sensation de connexion et l'acuité sensorielle

Introduction au flux de la rate

Explications concernant la fonction énergétique qui à la fois fortifie et sensibilise notre base, offrant ainsi force et profondeur à notre perception sensorielle.

Le flux de la rate - Pas à pas

Grâce à une démonstration et à des annotations présentes dans la vidéo muette, tu peux suivre les différentes étapes du flux de la rate, d'abord à droite, puis à gauche.

Dans le mp3 provenant de mon CD consacré au Live 1 d'aide à

soi-même de Mary Burmeister, je te guide pas à pas à travers le flux. La musique d'Aino Löwenmark t'accompagnera à travers les différentes étapes du flux.

Laisser des traces

Un exercice surprenant! Livre-toi aux expériences qu'il voudra bien t'apporter..

Laisser des traces - Commentaires

Les commentaires mettent en lumière l'impact bénéfique des traces que nous laissons, de notre signature, sur notre vie, notre existence et notre conscience de nous-même.

Le centre

Être et rester proche de moi

Introduction au courant central

Quelques mots d'introduction au flux qui harmonise l'énergie de notre Source de Vie, le "feu du Je-Suis".

Le courant central - Pas à pas

Grâce à une démonstration et à des annotations présentes dans la vidéo muette, tu peux suivre les différentes étapes du flux. Ici, il n'existe qu'un flux puisqu'il s'agit du centre.

Dans le mp3 provenant également de mon CD consacré au Livre 1 d'aide à soi-même de Mary Burmeister, je te guide pendant un petit quart d'heure à travers le flux. La musique d'Aino Löwenmark t'accompagnera dans ta détente.

Le visage

Tant de toi, et pas de dissimulation...

Ton visage - L'empreinte

Tes mains prennent l'empreinte de ton visage et se rendent compte à "quel point des parties de toi" sont véhiculées par ce toucher...

Le visage de l'autre

La réceptivité affinée et le sentir respectueux se poursuivent et se tournent en douceur vers l'autre.

L'espace neutre de la perception

Centrer et renforcer la perception

L'espace neutre de la perception - Exercice

Un outil essentiel qui apporte de la respiration à notre perception et nous permet de ne pas nous laisser emballer par tout stimulus fort ou insolite...

L'espace neutre de la perception - Commentaires

Les commentaires exposent les effets bénéfiques de l'exercice pour le développement d'une liberté certaine de décision dans la direction de notre perception.

Les mains

Lieu du toucher, de l'écoute et de vie...

Mains enveloppantes

Des mains enveloppantes transportent un profond sens de sécurité. Au fil de l'exercice ce que la main entière aura compris de cette qualité terrienne et d'accueil se transmettra jusque dans un seul bout de doigt...

Prolonger le sens du toucher

L'exercice nous pointe bien au-delà des confins habituels de notre perception...

Orientation dans l'espace

Pratiquer l'expansion... Notamment lorsque je suis assis tranquillement – et bien que cela ne soit pas à confondre avec un raidissement ou de la rigidité – il est essentiel qu'il me reste un sens d'espace et d'orientation dans l'espace – pour que mon travail et mon intérieur retiennent une qualité expansive.

L'appui | L'aile

La connexion, et l'amplitude qui en découle

L'appui

D'où vient réellement la force avec laquelle je me met à la disposition des autres?

Un exercice à deux

L'appui – Variation pour une personne

Même si sur le moment tu n'as pas avec qui pratiquer, il y a moyen de bénéficier de cet exercice...

L'ovale

Un exercice préliminaire à celui de la naissance de l'aile. Il offre de la force et de la rondeur au déploiement de mes bras

L'ovale et la naissance de l'aile

Cet exercice nous fait vivre la sensation de "voler" et d'être portés pendant que nous travaillons.

Récolte

Tout s'unit dans ce pas final

Lier le tout

Dans cette vidéo je te guide durant 10'43" étape par étape à travers tous ce que tu aura acquis au fil des exercices précédents.

En attendant d'avoir intégré tous les éléments, tu peux utiliser cette vidéo directement à la table de traitement, pour te mettre en état de commencer une séance...

Stage en ligne "Sentir" – durée des vidéos et mp3

La durée de chaque morceau est indiquée en minutes et secondes de la façon suivante : 2 minutes et 30 secondes : 2'30''

Introduction

Fondamentaux du sujet, du contenu et de l'utilisation

Introduction

vidéo 2'35''

La grande étreinte

Une entrée en matière qui permet d'atterrir dans le toucher

La grande étreinte - Exercice

vidéo 6'40''

La grande étreinte - Commentaires

vidéo 1'46''

Atterrir | Se dresser | Se lever

La pesanteur et ses bénéfices...

Atterrir

vidéo 10'47''

Se dresser

vidéo 4'47''

Se lever

vidéo 2'48''

La base | Laisser des traces

L'espace depuis lequel se déploie à la fois la sensation de connexion et l'acuité sensorielle

Introduction au flux de la rate

vidéo 2'49''

Le flux de la rate - Pas à pas

vidéo étapes 1'20''

mp3 application guidée 7'38''

Laisser des traces

vidéo 5'28''

Laisser des traces - Commentaires

vidéo 3'9'

Le centre

Être et rester proche de moi

Introduction au courant central

vidéo 2'48''

Le courant central - Pas à pas

vidéo étapes 1'51''

mp3 application guidée 13'57''

Le visage

Tant de toi, et pas de dissimulation...

Ton visage - L'empreinte

vidéo 5'22''

Le visage de l'autre

vidéo 3'23''

L'espace neutre de la perception

Centrer et renforcer la perception

L'espace neutre de la perception - Exercice

vidéo 5'9''

L'espace neutre de la perception - Commentaires

vidéo 1'29''

Les mains

Lieu du toucher, de l'écoute et de vie...

Mains enveloppantes

vidéo 5'24''

Prolonger le sens du toucher

vidéo 5'13''

Orientation dans l'espace

vidéo 5'40''

L'appui | L'aile

La connexion, et l'amplitude qui en découle

L'appui

vidéo 5'42''

L'appui – Variation pour une personne

vidéo 0'55''

L'ovale

vidéo 2'24''

L'ovale et la naissance de l'aile

vidéo 4'37''

Récolte

Tout s'unit dans ce pas final

Lier le tout

vidéo 10'43''

Sentir

Cours en ligne

Mathias Poth

BEWEGTES SEIN. PHYSIO-PHILOSOPHIE.