



Bernard DELZANGLES

Université Paris-Diderot, France

Email : bernard.delzangles@wanadoo.fr

L'Hypnose Médicale Martiale : une nouvelle façon de vivre...

Objectifs

La pratique des arts martiaux et notre expérience en hypnose médicale nous ont conduit à cette nouvelle approche de l'hypnose médicale martiale. L'association des principes martiaux avec le ressenti hypnotique, induit des objectifs spécifiques : - Repenser son autohypnose- - Travailler une dynamique hypnotique originale- - Etablir une relation hypnotique thérapeutique « combattive positive » et gagnante- - Reconsidérer l'observation et l'écoute totales de « l'adversaire »- - Apprendre à s'approprier l'énergie de l'adversaire- - Jouer avec l'hypnose instinctive- - Se mettre dans la capacité hypnotique à maîtriser, avec plaisir, tout ce que nous pouvons considérer comme adversaire

Contenu

Au cours de cette présentation, nous analyserons et travaillerons ces objectifs, accompagnés de 2 exercices « hypno-martiaux ». Pour ce faire, il convient de se positionner dans une relation hypnotique thérapeutique où il importe de savoir qui est notre adversaire. Du stress au trauma, de la douleur à la pathologie, en quelque sorte, tout ce que nous souhaitons contrôler, éloigner ou maîtriser, peut être considéré comme adversaire. Prendre conscience de la présence de l'adversaire, c'est tout naturellement, l'accepter, se visualiser et se positionner corporellement et mentalement dans l'état d'esprit hypnotique d'une rencontre gagnante.- Si l'adversaire nous paralyse, nous devons tout faire pour nous remettre en mouvement, peut-être en travaillant la contre-image de la mobilité, de la liberté, ou pourquoi pas de l'indifférence. Vivons notre mouvement, notre dynamique face à l'adversaire, soyons dans le mouvement instinctif en laissant s'exprimer notre imaginaire, notre intuition et en s'appropriant la force de l'adversaire. Ne perdons pas d'énergie à être impressionné, concentrons toute nos perceptions hypnotiques pour prendre plaisir à maîtriser l'adversité. Mettons-nous dans le ressenti d'une victoire bienveillante où notre corps et notre mental, avec l'entraînement, sont pleinement dans la confiance. Perceptions, intuition, instinct, imaginaire, indifférence, liberté du mouvement, maîtrise des énergies, plaisir d'agir, caractérisent l'hypnose médicale martiale et suggèrent qu'elle puisse devenir une nouvelle façon de vivre...- -

Mots clés

Martial, Autohypnose, Adversaire, Entraînement, Energie, Mouvement