

Alchimie intérieure : le mouvement naturel avec Fabienne Lacroix

Une traversée intensive de février à mai 2023
à Bruxelles



Mue par la nécessité et par mon envie de faire la synthèse des outils que j'ai reçus, je vous propose un cycle de 8 jours en groupe et 3 séances individuelles, pour une immersion dans notre matière vivante (corps/coeur/esprit).

J'ai sélectionné les pratiques qui pour moi sont les plus efficaces et les plus directes afin qu'une réelle alchimie puisse prendre place dans notre être.

Prendre soin du vivant: voilà l'essence de la sagesse taoïste 養生.

Nous utiliserons le vide comme moyen de transformation des 'noeuds' (pratique de l'arrêt, de l'écoute, du mouvement spontané, apprivoisement du *wuwei* et de la détente).

Le corps 体, lieu d'enracinement de notre personne, sera notre athanor (le chaudron alchimique 鼎). Les changements seront perçus de façon directe.

Les moments de pratique introspective alterneront avec des moments de parole, d'écriture, et de jeu, dans un cadre sécurisé et bienveillant. Des temps théoriques permettront de situer les pratiques proposées.

Quatre étapes de deux jours chacune, sur les thèmes suivants:

1. la Terre (mon socle) 地

Ventre fort.

2. le Ciel (ma bonne étoile) 天

Tête claire.

3. l'Humain (ma totalité) 人

Coeur ouvert.

4. l'Autre (mon parfait miroir) 仁

Intégration des opposés.

Chacune des 4 étapes sera articulée en trois phases, inspirées par la pensée taoïste et le processus alchimique:

1. *Wangwei* 妄为 : **la matière brute**: voir comment je me détourne, me protège, me défends ou résiste au flux du vivant.
2. *Wuwei* 无为 : **alchimisation** par le mouvement naturel.
3. *Youwei* 有为 : **obtention de l'élixir**: sortir différent, sentir ce qui a bougé: poser un acte, un mot, un geste, une intention.

Ainsi le récit étriqué que nous faisons de nos vies sera vu, puis lâché, détissé, libéré de ses distorsions, avant que de nouvelles synthèses apparaissent.



Trois séances individuelles:

Entre chaque module de deux jours, vous bénéficierez d'une séance individuelle (chez moi de préférence ou par écran interposé). Les modules en groupe soulèveront des questions, des envies et permettront des prises de conscience. Parfois un trauma empêche la transformation, et il peut être important de le désensibiliser dans un cadre plus intime. Selon vos besoins, nous travaillerons en hypnose (PTR), en corporel, en énergétique, ou simplement en dialoguant.



Ce que nous ferons:

Chacun définira une intention pour l'ensemble du voyage.

Pour chaque module (Terre, Ciel, Humain, Autre), nous cartographierons le présent.

Le processus sera ludique, exploratoire, souvent joyeux.

Nous développerons un regard intérieur bienveillant.

Nous pratiquerons le mouvement spontané: suspendre l'intention (*wuwei*) pour laisser opérer l'intelligence du vivant (*Dao*).

Nous apprendrons également certaines formes simples de *qigong* (pratiques alliant le souffle, l'intention et le mouvement) afin de développer une base: détente, enracinement, verticalité, précision du geste, connaissance de soi.

Il y aura des temps d'assise silencieuse.

Prenant appui sur le fonctionnement du système nerveux autonome, nous mobiliserons l'imaginaire pour réassocier les parts éparées de nous-mêmes, ralentir le temps et trouver des chemins qui ramènent à l'essentiel.

Pour quoi?

Nous sommes parfois bien trop encombrés pour pouvoir prendre soin de la parcelle de vivant dont nous avons hérité, ou juste pour parvenir à savourer l'instant tel qu'il se présente: on se sent lourd, tout est compliqué, on fait beaucoup d'efforts pour peu de résultats, on a l'impression de tourner en boucle, ou que le sort s'acharne, que les problèmes se succèdent, la fatigue s'installe, un fond de déprime ou d'angoisse, la santé est mise à mal, la lutte est permanente, et cela, souvent, malgré nos démarches thérapeutiques et autres, ou les pratiques auxquelles on s'adonne sincèrement.

Autoguérison par le mouvement naturel:

La vie est insaisissable, tout bouge en permanence.

La pratique du mouvement spontané nous incite à quitter les conditionnements. La pensée est (momentanément) mise en déroute, ce qui permet d'enrayer le réflexe de *saisir* (physiquement, émotionnellement et mentalement).

Ainsi tout ce qui est lourd, absolu, rigide, contracté, peut se dissoudre, et se réintégrer dans le mouvement vital.

L'alchimie:

C'est transformer ce qui nous plombe en or. L'alchimie intérieure c'est permettre à nos souffrances de dévoiler leur puissance vitale.

Il faut connaître la méthode. Et s'y adonner pendant un temps. Autant de fois que nécessaire.

Ainsi nous vivrons plus légers, sans plus se 'rajouter des couches'.

Il s'agit de revenir à la plus simple expression de nous-mêmes: moi être vivant.

«L'Homme est un être de nature soumis à l'étrange nécessité de se faire violence pour se socialiser et qui, quand il y est parvenu, éprouve la plus grande peine à intégrer les forces de la nature qui agissent en lui.»

J-F Billeter

Pour qui ?

Bienvenue à tous et toutes, tel que vous êtes, et sans prérequis particulier. Que vous cherchiez à nouer une relation nouvelle et vivifiante à votre corps, à puiser dans les trésors enfouis de votre coeur, à élargir le spectre de la façon dont vous utilisez votre esprit, à vous débarrasser de vieux schémas, à prendre soin de vos peines ou blessures, à développer votre disponibilité énergétique, à vous expérimenter au sein d'un groupe, à trouver le silence au fond du bruit, à vous sentir appartenir au vivant, ou un peu de tout cela, bienvenue !

Qui suis-je ?



Sinologue de formation, j'ai appris le chinois pendant l'adolescence, ce qui a été déterminant pour le reste de ma vie. J'ai servi d'interprète pour plusieurs éminences taoistes, dont l'enseignement me nourrissait personnellement. De fil en aiguille, parce que j'adorais ça, je suis devenue instructrice en qigong et en taijiquan. Parallèlement, je me suis formée en thérapie psycho-corporelle, en massage tuina et théories de la médecine chinoise, puis en hypnose du trauma (PTR). J'ai également étudié la théorie polyvagale (fonctionnement du système nerveux autonome). Depuis une dizaine d'années, je travaille à la fois comme thérapeute et comme prof de qigong/taiji.

Mon travail actuel évolue: il me tient à coeur de créer des ponts entre les disciplines, J'ai 46 ans, 2 fils (dont un tout-petit) et 2 beaux-fils. Le quotidien chargé, plein de vie, m'invite à toujours plus d'amour, d'efficacité, et de calme.

Le cycle «Alchimie interne / Terre, Ciel, Humain, Autre» est conçu pour mettre en lien les différents aspects de nous-mêmes, pour déjouer les pièges (les endroits où l'on se cache), tout en s'appropriant des pratiques ancestrales qui nous soutiendront toute notre vie durant, et revenir à la pleine et simple présence.

Infos pratiques

Lieu: au Zirk, 15 chaussée de Vleurgat, 1050 Bruxelles (à côté de la place Flagey)

Dates:

13 et 14 février

13 et 14 mars

10 et 11 avril

15 et 16 mai

Horaire: de 10h à 17h30

Séances individuelles: Nous fixerons les 3 dates ensemble lors du premier module.

Tarif: 1200 euros, pour l'ensemble du voyage (dont un acompte de 300 euros à verser avant le 30 janvier).

Numéro de compte : BE53 9734 1214 5253 communication : votre nom + A.I. cycle de printemps.

N'hésitez pas à me contacter en cas de difficultés financières pour mettre en place un échelonnement à la mesure de vos possibles.

Groupe de 10 personnes maximum

Inscriptions et/ou questions: par téléphone 0473 39 58 30 ou par mail fabienlacroi@gmail.com

Lors de votre demande d'inscription, merci de prendre le temps d'écrire vos motivations (en quelques lignes).