

## COMPTE-RENDU de la conférence débat du 28 avril 2010

**Muriel Piperol** définit la relaxation créatrice comme une technique qui lui est venue à la croisée de ses formations en relaxation, énergétique, sa formation de chant au conservatoire. La relaxation propose d'être dans une attitude passive sans tension inutile tout en étant attentif et concentré sur un stimulus déterminé. Cette conscience active permet de développer les sensations au niveau du corps.

Muriel Piperol nous a proposé un moment de relaxation collective, suivi d'une verbalisation. Quand on se relaxe, même dix minutes on peut se recentrer, lâcher-prise, se retrouver à l'intérieur de soi, se détendre profondément. La fonction du système nerveux sympathique est d'accélérer et le para sympathique de ralentir. Le système para sympathique nous aide et nous permet de récupérer de la fatigue. La respiration consciente permet aussi de ralentir le système nerveux, alors le mental s'apaise. Prenons l'exemple du bébé qui s'abandonne dans la respiration abdominale. Il faut s'avoir que la relaxation correspond aux stades 1 du sommeil (endormissement, images agréables) et stade 2 (approfondissement de l'endormissement). Quand on se relaxe des sensations inconnues, nouvelles peuvent se vivre car ces sensations sont parfois étouffées par nos cuirasses (forme d'armure qui emprisonne). Concernant le relaxologue il fait passer l'état dans lequel il est et le communique à l'autre, d'où l'importance de pratiquer soi-même la relaxation.

A force de pratiquer la relaxation on n'a plus peur de ses bruits intérieurs, on peut habiter son corps profondément et entrer dans ses ressentis. On peut pratiquer la relaxation seule mais quelquefois il est nécessaire d'être guidé. La relaxation peut faire remonter des choses.

### Qu'est-ce que la relaxation créatrice ?

La pensée est une énergie, une vibration qui se crée dans la matière. **Une énergie attire une énergie de même nature.** Quand on arrive au monde on a un bagage généalogique avec des conditionnements, des schémas. Dans la relaxation on perçoit des choses de notre fonctionnement, le lien corps/esprit.

**C'est l'occasion de trouver du positif** dans les situations, de **remplacer les schémas non facilitants** pour aller vers autre chose.

Comment je me perçois, ce que j'aime en moi, comment nourrir ce que j'aime moins par le subconscient ? Prendre soin de soi en créant pour soi. **Le vrai être profond sait ce qu'il veut mais il n'a pas toujours la parole.** On peut être acteur, se libérer des croyances auto limitantes. Le travail de relaxation créatrice permet de créer dans la vie de tous les jours et de **transformer le regard** sur les choses. La visualisation créatrice permet de construire de nouveaux chemins.