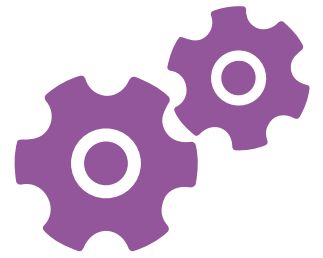


La Réceptivité – Être présent, avoir confiance en soi, vivre de façon unifiée et apaisée



La réceptivité est l'aptitude à recevoir, à laisser venir à soi des sensations. Les fruits de cette réceptivité comme l'unité, le repos, la détente, la confiance, l'ouverture sont reconnus et appréciés.

Pourquoi être réceptif ? « Être présent à ce que je vois, à ce que je touche, à ce que j'entends, à ce que je sens, à ce que je goûte. Être là, c'est très simple, et en même temps c'est une difficulté du quotidien. Ainsi, adultes, étudiants, lycéens, adolescents, enfants, nous sommes tous sollicités : nous recevons en permanence des informations captées par nos cinq sens : des sons, des images, des odeurs, des saveurs, des matières, qui nous mettent en lien avec les autres, avec le monde ». Le docteur Roger Vittoz, un précurseur du début du XX^e siècle, a écrit : « **La réceptivité c'est tout.** »

« La Conscience des sensations perçues par le corps et la présence consciente à notre corps nous permettent d'être présent, d'être là. Cette notion de conscience de ce que nous percevons fait que nous sommes présents physiquement et mentalement : « **La Réceptivité est un état actif et conscient et non pas passif** »

L'importance d'être présent. Cette faculté à recevoir des informations provenant de l'extérieur et des informations venant de notre corps, d'être réellement à ce que l'on fait, au travail, à la maison, à l'école ou à l'université, est capital dans notre Vie, quels que soient notre âge et notre fonction.

Le fondement de la Méthode Vittoz c'est « **L'accueil des sensations au niveau de tout notre corps et des cinq sens, sans aucune interposition de pensée, car on ne peut pas être en même temps réceptif et émissif** »

Pour une personne en situation de difficulté, un accompagnement thérapeutique permet, par un travail corporel, de trouver, ou retrouver, cette conscience des gestes de tous les jours, afin d'être présent à soi et disponible aux autres et au monde. Lorsque nous avons confiance en nous, en nos sensations et perceptions, nous pouvons vivre de manière unifiée et apaisée. Les bienfaits de cet accompagnement sont alors multiples :

- On observe une détente profonde, le renforcement de l'estime et de la confiance en soi.
- On découvre sa capacité à choisir, décider et agir.
- On rencontre une unification de sa personne, la possibilité d'une évolution psychique.

*Bénédicte Avenier,
Praticienne de la Méthode Vittoz, Lyon*

www.therapie-vittoz.fr

Choisir la Méthode Vittoz : une thérapie qui permet de reposer notre mental surmené, de le recharger en énergie, de vivre l'instant présent, d'assumer le quotidien et les difficultés avec juste distance, d'améliorer la concentration, la mémoire, le sommeil et la détente, la gestion du temps et les émotions. L'accompagnement individuel par un praticien diplômé permet l'apprentissage d'exercices corporels et sensoriels, destinés dans un premier temps à renforcer notre réceptivité. « Comme l'enfant au réveil », il s'agit de retrouver, via les cinq sens, nos sensations primaires, en évitant de les passer par le filtre déformant et fatiguant de nos pensées. Ainsi, la Méthode Vittoz met en place de nouvelles habitudes cérébrales et favorise la création de circuits neuronaux inédits, afin de devenir ou redevenir acteur de son bien-être au quotidien.