

## Se libérer des entraves et de ses carcans intemporels

Explication à travers une conférence libre d'accès



Se libérer des entraves et de ses carcans intemporels

Martine Virelaude, écrivain et peintre, vous invite à participer à une conférence gratuite qu'elle donne le Jeudi 19 Octobre à 19 h 30 à la salle des associations. Celle-ci sera étayée par la pratique d'exercices

Le thème est riche en émotions puisqu'il s'agit de traiter ce qui fait obstacle à nos désirs profonds que ce soit la peur sous toutes ses formes, la honte, la sensation d'adversité ,ou d'impuissance.

Bien sûr ce qui est dit est aussi en lien avec la peinture abstraite et la notion d'espace. Comment ma parole, mon émotion, ma pensée , traversent t elles, à l'image du trait de pinceau mon corps qui est mon espace intérieur. Comment traversent-t- elles en donnant forme cohérente sans se laisser refouler ou déformer par une contrainte mentale qu'autrui ou moi même semble infliger ? Comment explorer, oser l'espace seul, sans s'y perdre?

### Comment aider le petit moi à enjamber les traumas à modifier les déchirures et les mettre à son service ?

La psyché comme le corps est fait de couches successives à priori antagonistes que le moi doit franchir et pour cela il a un outil: l'alternance de l'expansion diastolique et la contraction systolique du souffle qui deviendront grâce à l'imagination dynamique symbolique des ponts ".Le point dit Kandinsky est le premier de la ligne " Alors à partir d'un point d'impact douloureux, traçons une ligne verticale ou horizontale et l'énergie pétrifiée prendra le large connaîtra l'espace diastolique de l'inspiration en se donnant un plan d'appui et saura revenir à soi sur l'expiration systolique , attirés par le désir de paix , la joie profonde du plan de dépôt.Oui ma méthode est axée sur le rythme vital , le mien comme celui de l'univers;

C'est un circuit une construction qui nous sert de géoplan sans lequel nous restons perdus exilés sur un petit bout de chemin entre terre et ciel. Cela paraît intellectuel alors que c'est votre propre expérience la pratique des exercices respiratoires qui vous révélera, corrigera , "révolutionnera même votre comportement. En pratiquant régulièrement le plan de dépôt vous aurez accès à la conscience, à la connaissance.

Faites donc le détour Jeudi 19 et vous saurez que vous pouvez sortir du vieux scénario catastrophe intemporel et des rôles inutiles qui vous ont été distillés

Monique Virelaude - 06 81 90 32 26 - [mvirelaude@gmail.com](mailto:mvirelaude@gmail.com)

livres pédagogiques::Le temps long du souffle - Tracés intérieurs- Comment vaincre la peur ? -Une si petite conscience en déséquilibre-L' histoire invisible née de la peur- Votre souffle est un architecte intérieur