LIBERER LES EMOTIONS DU PASSE POUR VIVRE PLEINEMENT LE PRESENT

Les émotions sont les messagères de notre cœur humain.

Nos peurs, nos tristesses ou nos colères nous servent à évacuer le stress de nos situations de vie. Elles nous parlent de nos besoins et de nos valeurs. Mais quand elles sont trop douloureuses, par exemple pour l’enfant que nous avons été, notre conscience les évacue dans notre inconscient, nous permettant ainsi de continuer à vivre sans « avoir en tête » des traumatismes trop prenants.

Ces émotions ou mémoires douloureuses ne sont cependant pas effacées; elles restent enregistrées dans notre corps et elles sont réactivées par des situations similaires à celles qui les ont provoquées pour la première fois. Nous « ré-agissons » alors à notre passé bien plus qu’à notre présent, souvent de manière disproportionnée. Lorsque ce processus se répète et que nous n’y portons pas attention, les émotions qui nous perturbent finissent par « parler plus fort », et provoquent :

* inconfort psychique : stress, névrose, dépression…
* douleur physique : le « psycho » somatise, dans notre ventre, dans notre dos, dans notre gorge, dans notre tête etc… selon la nature et la cause des émotions concernées.

C’est pourquoi il est important pour notre bien-être actuel de libérer notre corps des émotions et pensées perturbatrices héritées de notre passé.

Cette libération passe par plusieurs étapes :

* repérer les blocages émotionnels inscrits dans le corps
* accueillir et ressentir les émotions qui émergent
* les exprimer de toutes les manières possibles
* les évacuer de leur point d’ancrage corporel
* comprendre ce qu’elles ont à nous dire sur nous-mêmes et sur nos schémas de pensée, afin de ne plus reproduire les mêmes processus
* choisir et intégrer d’autres manières de fonctionner, de nouvelles pensées positives, une énergie qui nous est bénéfique aujourd’hui.

Nous pouvons ainsi cesser de subir, le plus souvent inconsciemment, notre passé, et nous défaire des blocages qui nous empêchent de nous sentir bien.

Plus nous exprimons et évacuons nos émotions, plus notre corps se nettoie, plus l’énergie circule librement en nous, plus notre véritable identité prend sa juste place et se renforce.

Nos émotions perturbatrices laissent alors de plus en plus d’espace aux sentiments inspirés par notre être profond: l’amour, la joie, la paix, la pleine conscience, la présence éveillée…

Richard Kannemacher

Praticien en soins énergétiques et psycho-corporels à Colmar

[www.soins-energetiques.org](http://www.soins-energetiques.org)