

NOTRE CORPS NE MENT PAS! La Méthode de Libération des Cuirasses

Voici une méthode de libération psycho-corporelle que j'ai la chance de pratiquer avec France Angélique Guldix que je tiens ici à vous présenter :



France Angélique Guldix est thérapeute psycho corporelle, formée en Méthode de Libération des Cuirasses, Images de Transformation par Marie Lise Labonté. Elle a suivi des ateliers en communication Non Violente, dont un intensif au Canada avec Marschall Rosenberg. Elle pratique la MLC®, les Images de Transformation, les soins Energétiques, en consultation dans un cabinet privé et anime aussi des groupes en MLC®, notamment à la CEE.

Ayant grandi dans un environnement familial dysfonctionnel avec une mère alcoolique, elle a suivi un cheminement de 20 années de recherche et de développement personnel jusqu'à sa rencontre avec Marie Lise Labonté et sa Méthode de Libération des Cuirasses, où elle a pu vraiment se libérer par la rencontre de son corps et de sa psyché.

Elle écrit : « Je connaissais mon histoire par cœur, et je souffrais toujours autant, le fait de consulter des thérapeutes m'aidait mais sans me libérer profondément de mes souffrances. Ma vie quotidienne était toujours aussi difficile. La rencontre avec Marie Lise et sa méthode m'ont libérée de mes souffrances, ont transformé ma vie, guéri mon système familial dysfonctionnel et m'a fait rencontrer l'énergie de Vie, puissante et créatrice »

Qui est Marie Lise Labonté la créatrice de la MLC® ? Marie Lise est Canadienne, elle souffrait d'arthrite rhumatoïde, maladie grave qui a failli la laisser dans un fauteuil roulant, dont elle s'est auto guérie complètement.

Elle a entamé un chemin personnel, en puisant aux sources de divers courants, l'anti gymnastique de Thérèse Bertherat, l'Imagerie Mentale du docteur Simonton, le Rolfing (Ida Rolf), la fasciathérapie (D.Bois), ou encore l'enseignement de Wilhem Reich. Son chemin l'a amenée à créer sa propre méthode, la méthode de Libération des Cuirasses, qui propose une « libération psycho-corporelle par le mouvement »

Voici la description de la **Méthode de Libération des Cuirasses** décrite par Marie Lise Labonté :

« Des mouvements pour une découverte douce et profonde de vous-même, suite à une libération de vos tensions musculaires liées au stress ou des émotions refoulées.

La MLC® Méthode de Libération des Cuirasses, libération psycho-corporelle par le mouvement est une approche psycho-corporelle et énergétique qui s'inspire de mon processus d'auto-guérison, et de plusieurs années de recherche et d'expérimentation en médecine psychosomatique et énergétique.

Cette méthode s'inspire également de mon évolution spirituelle et de ma recherche sur l'énergie des profondeurs, l'énergie fondamentale de l'être.

En passant avant tout par le corps, ici perçu comme étant le temple de l'âme, le réceptacle de la psyché et du processus de la vie, la MLC® Méthode de Libération des Cuirasses, libération psycho-corporelle par le mouvement vise la libération du potentiel créateur qui repose en chacun de nous.



Daniela SARTOR

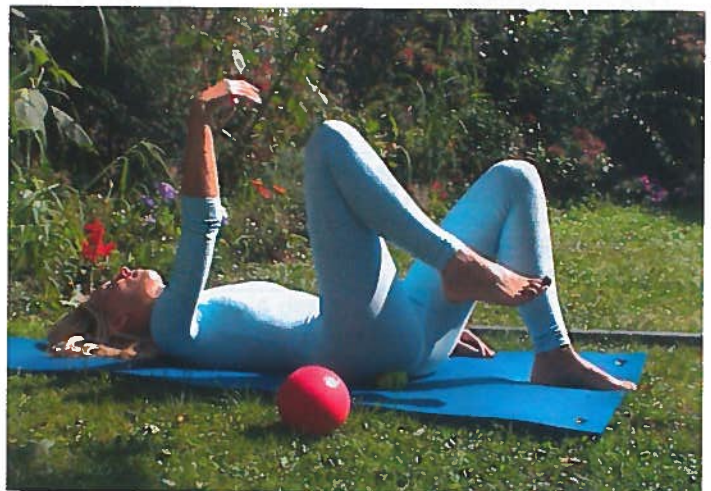
Prenant comme principe de base le fait que le corps, portrait révélateur de notre inconscient, ne ment pas, ma méthode touche la globalité et la liberté de l'être, en aidant le corps à se libérer des carapaces physiques, psychiques et énergétiques qui peuvent entraver la vie et l'amour.

La MLC® Méthode de Libération des Cuirasses, libération psycho-corporelle par le mouvement vise la liberté de l'être. « Être libre de maintenir ses protections, ses armures; être libre de les enlever lorsqu'elles ne sont plus nécessaires à notre évolution ». Une session en MLC® se compose de 8 classes d'une heure. Dans une classe en MLC®, nous utilisons divers outils, comme des balles de tennis, un bâton recouvert de mousse, des grosses balles melon, des petits rondins remplis de graines de sarasin, des baguettes etc.. qui vont être placés sous le corps à divers endroits afin de lui faire vivre divers mouvements.

Ces mouvements doux et lents vont aller masser les couches musculaires superficielles, moyennes et profondes, dans lesquelles il y a des tensions physiques et ou psychiques. Ces mouvements vont aller ouvrir les cuirasses en douceur dans lesquelles est enfermée l'énergie de Vie. Une classe se compose de 3 ou 4 mouvements et d'un partage libre.

Les cuirasses se sont formées parfois, avant la naissance, au fur et à mesure que se construit notre personnalité, chaque fois que nous avons dit non à l'amour, non à la vie, oui aux résistances, oui à la négation de nous-même. Cette méthode nous invite à enlever les armures qui se sont formées, à oser la spontanéité du geste, de l'expression, retrouver le mouvement de la Vie.

PHOTO D'UN MOUVEMENT DE LIBERATION PSYCHO CORPOREL



Si vous souhaitez des informations sur Marie Lise Labonté, ses conférences, ateliers, livres, les thérapeutes formés en Europe et au Canada visitez son site :

www.marieliselabonte.com

Pour les classes, conférences et atelier de France Angélique, voir son site :

www.franceguldix.be

www.mlcbelgique.be (site des praticiens belges en MLC®)