



Se connaître 🧠 Les EMOTIONS

« Emouvoir », telle est la fonction des émotions, ou des « E-Motions », qui peuvent être aussi vues comme de l'énergie en mouvement.

Une émotion qui ne passe pas, c'est de l'énergie qui se cristallise dans le corps au lieu de le traverser.

En avoir « plein le dos », résume bien ça, au sens propre comme au sens figuré.

On peut voir aussi les émotions comme des nuages d'énergies, dont les vibrations, les fréquences ont été listées et nommées par l'homme.

Telle fréquence a été nommée la colère, telle autre la tristesse, telle autre la joie, etc...

On peut à l'infini donner des noms à toute la palette des émotions, on peut aussi les classer « positives », ou « négatives ».

Mais le fonctionnement reste le même.

La médecine chinoise traditionnelle a développé empiriquement pendant des siècles, la corrélation entre chacune des émotions répertoriées avec les organes et systèmes énergétiques du corps humain. Car l'émotion s'exprime, se révèle dans la matière, dans le corps physique.

Ce qui varie d'une personne à l'autre, c'est l'intensité ressentie pour une émotion, et sa durée.

L'intensité semble directement liée au degré du « vécu », de la personnification, de la focalisation

ou du détachement que chacun d'entre nous développe avec l'émotion.

Or les scientifiques se sont amusés à mesurer dans le corps physique, les effets directs des émotions. Ils ont découvert que selon le type de fréquence émotionnelle, la durée varie de quelques dizaines de secondes à 2 ou 3 mn maximum...

Pourtant nous avons tous eu l'impression au moins une fois d'avoir vécu et d'être sous le coup d'une émotion qui a duré des heures, voire des jours ?

Ce qui amène à se demander pourquoi la « durée ressentie » varie ?

Au-delà de 2 ou 3 mn, l'émotion déclenche une humeur.

Cette humeur relève plutôt des registres de la psychologie, du mental, des mémoires de vie et autres.

Car l'émotion qui vous traverse peut réactiver des schémas psychologiques, ou des mémoires de vie. Si ces schémas ou ces mémoires sont traumatiques, ça coince et ça perdure.

Il y a des personnes qui seront incapables de vivre et laisser leur corps exprimer une émotion comme par exemple la colère, car elles ont mis inconsciemment en place des stratégies de protection et de confort, pour ne pas revivre une expérience traumatique.

Au fur et à mesure de la vie, ces schémas de protection peuvent se déliter et le « mal-être », le trauma ou l'énergie bloquée, se libérer.

Existe-t-il une méthode pour « gérer » ses émotions et ce qui s'y rattache ?

Il semble que l'approche la plus simple soit, d'une part, d'avoir conscience des mécanismes de fonctionnement de l'émotion et des stress qu'elle peut activer, et d'autre part de laisser le corps vivre intégralement et jusqu'au bout l'expression de cette émotion.

(mécanisme du stress : <https://static.blog4ever.com/2017/10/840357/le-stress-2.pdf?rev=1622308488>)

Ceci sans chercher à contrôler quoi que ce soit, y compris les peurs qui peuvent surgir, et d'adopter la posture du Témoin, en devenant le témoin de vous-même, en défocalisant, celui qui en conscience se voit un peu à distance, celui qui voit juste ce qui est, juste ce qui se passe dans le corps, sans interpréter.

En observant sans l'atténuer ni le renforcer, sans enjeu, la façon dont votre corps réagit : variations du rythme cardiaque, rythme respiratoire, température, tensions nerveuse et musculaire, douleurs, etc...

Au début, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais tranquillement avec le temps et la répétition de cette écoute et de cet accueil par le corps et l'esprit, le témoin sera de plus en plus à l'aise, et remarquera que les émotions le traverse comme les nuages dans le ciel 😊

Plus d'introspection sur <https://etre-epanouir.blog4ever.com/le-mur-des-pensees>