

Stage IPSM « Voir de tout son corps »

20 septembre 2025

Nicolas Ragot

Nous avons commencé le cours en commentant et questionnant cette citation bien connue des pratiquants d'IPSM :

« Ce que nous voyons du monde n'est pas le monde mais un modèle du monde créé par notre cerveau. » Chris FRITH

Puis quelques rappels anatomiques à propos de l'oeil ; de ses structures internes et externes.

Comme expliqué dans le cours précédent, nous nous basons notamment sur le lien neurologique et fonctionnel entre la nuque et les yeux.

Nous avons donc pratiqué d'abord à deux : en plaçant **les doigts à la base du crâne** (le receveur est allongé), nous restons quelques minutes dans la position. Nous pouvons sentir le relâchement des tensions et l'alourdissement de la tête.

Ensuite, nous demandons au receveur de bouger les yeux dans les 4 directions sans bouger la tête. Nous détectons alors les tensions résiduelles, les micro-mouvements etc

Une nouvelle étude du palming

Après avoir préparé /relâché les mains et une fois en place, on observe bien évidemment la qualité du noir.

Puis la respiration.

Ensuite, on fait des mouvements doux des yeux, par exemple on trace un ruban de Moebius ou un huit.

Que se passe-t-il ?



Les grandes lignes du plus long process de cette 2ème journée

Scan du corps

Rappel : vous pouvez faire des pauses avec ou sans palming aussi souvent et nombreuses que vous le souhaitez.

Je vais remettre parfois vos têtes dans l'axe du corps mais ne le prenez pas comme une correction mais comme une simple indication. Vous pouvez donc tout simplement ensuite remettre votre tête là où elle vous semble plus confortable ensuite.

La leçon se centre sur les mouvements de « OUI » avec la tête et les yeux.

Quelques rappels des mouvements de « NON » ont été faits cependant.

Concentration sur l'œil gauche et la paupière gauche .

- Bougez la tête vers le haut (éloignez le menton du sternum) puis la remettre dans la position neutre.

Observez ce que fait l'œil gauche.

- Bougez la tête vers le bas (approchez le menton du sternum)

Observez ce que fait l'œil gauche.

- Bougez la tête en un mouvement de « non » sans vous arrêter à la position neutre.

Observez ce que fait l'œil gauche.

- Permettez ensuite à votre œil gauche de prendre du retard sur le mouvement de la tête.

Notez si votre tête reste dans l'axe ou au contraire si, en vous concentrant sur un seul œil, votre nuque se tend d'un côté, ou encore votre tête dévie de l'axe central.

Nous commençons à nous intéresser plus aux mouvements de la paupière. En effet, les mouvements de « OUI » de ce cours sollicitent bien plus la paupière que les mouvements de « NON ».

- Vous bougez ensuite que l'œil gauche dans les mêmes directions (bien évidemment l'œil droit suit mais vous ne vous en occupez pas) en inhibant les mouvements de la nuque sans tension.
- Vous savez comme nous pensons que les capacités d'inhibition sont importantes quand ils s'agit d'apprentissage.
- Vous reprenez les mouvements en permettant à la nuque de bouger. Notez l'agrandissement de la lordose cervicale et son aplatissement ainsi que le mouvement complémentaire au niveau de la gorge .

Quand vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi vous proposer plus de détente au niveau du visage avec par exemple des injonctions simple comme « je laisse mon front, mes sourcils se détendre » ou « mon front devient lisse et tranquille »

- Il faut alors reprendre les mouvements de la nuque et des yeux en restant concentré sur l'œil gauche et en le mettant à l'abris derrière la paume de main (comme un demi-palming, chaleur, sécurité et obscurité)

Et vous reprenez les mouvements d'observation simple ou de coordinations douces : les yeux suivent avec un peu de retard, les yeux devancent, les yeux sont synchrones.

Pause, comparaison entre l'œil droit et l'œil gauche.

Puis on reprend tout ou une partie du processus en observant l'autre œil (tout dépend de nos envies d'exploration, nos capacités de concentration et notre degré de fatigue)

- Vous pouvez introduire des mouvements plus passifs ou des mouvements détournés de la nuque ne sollicitant le bassin qui fera alors bouger la nuque avec plus de douceur.

Nous reprenons ensuite une partie en voyageant d'un œil à l'autre.

Scan de fin et partage.