



## ENERGIE DES CONFLITS

Stage 11, 12 Novembre 2017

Christian Vanhenten nous a fait travailler des positions, des gestes, des déplacements et des attitudes qui permettent d'associer le corps à l'esprit pour mieux gérer nos conflits de la vie quotidienne, qu'ils soient physiques, verbaux, avec d'autres personnes ou avec nos dilemmes personnels.

La répétition des exercices physiques génère des ancrages très puissants.

Nous avons expérimenté certains critères importants comme : la verticalité de notre corps, l'intention qui précède l'action, l'orientation de notre corps vers l'autre qui pose problème, la sortie de l'attaque, pour revenir au contact....

Le déplacement hors de la ligne de danger génère un espace qui permet une action juste, plutôt que nos réactions « reptiliennes » d'attaque ou de fuite qui nous font agir de manière souvent inadaptées.

Nous nous sommes aperçus que les choix adoptés lors de nos exercices martiaux sont transposables dans les conflits verbaux, voir facilitent leur gestion.

Le groupe a pu expérimenter de nombreux exercices à deux – guidage avec un contact main et lâchage ; attaque coup de poing et déplacement latéral en sécurité, choix de position triangle, cercle ou carré, jeux de rôle verbaux en adoptant ces positions ....

Quelle efficacité vers une action consciente et juste face à un conflit!!!



*Tassin Ecole d'Arts Martiaux*  
*e-mail : [team@tassinecoleartsmartiaux.fr](mailto:team@tassinecoleartsmartiaux.fr)*  
*Site : [www.tassinecoleartsmartiaux.fr](http://www.tassinecoleartsmartiaux.fr)*  
*Agrément au titre du sport : N° W691053221*