

Psyche Soma
Les Précis de la
Psychologie Biodynamique

Michel HELLER

La Méduse



*ou le monde reichien
de Gerda Boyesen*

Les Editions  Biodynamiques

Psyche Soma

Les exercices de la méduse, d'inspiration reichienne, ont été développés en Norvège par Ola Raknes et l'école de Gerda Boyesen. Michel Heller développe cette méthode depuis 40 ans, en l'associant aux dernières formulations de la psychologie concernant la possibilité d'utiliser gestes et postures pour recalibrer l'interaction continue entre psyché et soma. Ces mouvements permettent de se sentir en pulsation, à être en mouvement de façon permanente, à éviter d'être figé dans un présent qui devient rapidement le passé, et à trouver de nouvelles stratégies pour coordonner écoute de soi et écoute de l'autre. Le même mécanisme règle la mobilité des amibes et des méduses, les battements du cœur et la respiration chez les mammifères. Ce mouvement persiste, tout en s'adaptant aux aléas d'une vie. Ces exercices permettent d'explorer ce dispositif avec l'aide de mouvements conscients simples, et de se forger des pensées en dialogue avec les dynamiques insondables de l'organisme... comme si l'écume des vagues pouvait sentir de façon explicite, sans vraiment les appréhender, les courants marins profonds qui la structurent.



Installé en Suisse romande, Michel Heller est Docteur en psychologie, spécialisé dans le domaine de la recherche en communication non verbale, et des psychothérapies corporelles. Bénéficiant d'une expérience en recherche et en psychothérapie de plus de 40 ans, il donne des formations et conférences à un niveau international. Membre de diverses commissions et associations en psychologie et psychothérapie, il a publié en plusieurs langues de nombreux articles et des ouvrages sur les dynamiques qui régulent vie intime, gestes et communication. Notamment *The Flesh of the Soul* chez Peter Lang, et un ouvrage de référence sur *Les Psychothérapies Corporelles* chez De Boeck. Il est reconnu comme un des meilleurs spécialistes pour les psychothérapies corporelles.

N° ISBN : 978-2-9543934-3-8 Prix : 15 euros

