

Principes Fondamentaux d'Oceanic Bodywork

Table des matières

1	Introduction	3	5.2	Outils d'Oceanic Bodywork	7
2	Origines d'Oceanic Bodywork	3	5.3	Points clés d'Oceanic Bodywork	7
3	Vision de l'être humain pour Oceanic Bodywork	3		Ressources	7
	Approche holistique	4		Résilience	8
	Caractère individuel	4		Sens de Cohérence	8
	Caractère collectif	4		Empowerment	8
	Hétérostasie	4	5.4	Principes structurels d'Oceanic Bodywork	9
	Homéostasie	4		Principe de relation	9
	Compétences personnelles	4		Principe de dialogue	9
4	Compréhension de base du bien-être pour Oceanic Bodywork	5		Principe d'expérience positive	9
				Principe d'orientation vers des solutions	9
5	Approche d'Oceanic Bodywork	6		Principe du processus	10
			5.5	Phases du processus d'Oceanic Bodywork	10
5.1	Objectifs d'Oceanic Bodywork	6			
	Renforcement de l'autorégulation	6			
	Renforcement de la perception de soi	6			
	Renforcement des compétences personnelles	6			

1 Introduction

Le présent document est un résumé des principes de base qui constituent les fondements d'Oceanic Bodywork.

Il s'agit d'un "document de référence" fournissant des informations précises et détaillées. Une partie des informations sont reprises sous forme identique ou résumée dans le document *Profil professionnel*.

2 Origines d'Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork® est une synthèse unique en son genre, fusionnant le travail corporel en eau chaude, les massages, la danse, le chant, le travail énergétique, ainsi que la science des plantes et des herbes sous une forme extraordinaire.

Oceanic Bodywork® a été inspiré par le maître spirituel OSHO et ses intuitions sur les connexions entre le physique, le mental et le spirituel, par le massage traditionnel des temples hawaïens, par les rites des peuples indigènes et par les forces de la nature.

Oceanic Bodywork® a été développé par Nirvano Martina Schulz et Kaya Femerling. Elles ont eu la vision de réunir des danses de diverses cultures, de la musique live, des percussions, du chant, des sons, du silence, avec des massages profonds de rééquilibrage, un toucher doux, un travail corporel en eau chaude ainsi que de la méditation.

De longs séjours dans les îles d'Hawaï, des études avec des chamans en Amériques du Nord et du Sud, ainsi que des années d'expérience acquise lors de séminaires, de cours de formation en eau chaude et sur la terre ferme, ont contribué au développement d'Oceanic Bodywork® Feu & Terre, Aqua et Air.

3 Vision de l'être humain pour Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork est basé sur une vision de l'être humain avec les caractéristiques suivantes:

Approche holistique

L'être humain est une unité indivisible constitué des corps, physique, mental et spirituel, qui interagit constamment avec son environnement.

Caractère individuel

Chaque être humain est unique en son genre.

Son mode de vie, sa perception et son autorégulation, c'est-à-dire sa capacité à maintenir un équilibre vital et dynamique, lui sont propres.

Caractère collectif

L'être humain est intégré dans un réseau de relations, au sein de la communauté et d'un environnement. Il a besoin de vivre dans un environnement raisonnablement sûr, de mettre à profit son potentiel au sein de la société, ainsi que d'être aimé, reconnu, respecté et estimé.

Hétérostasie

L'être humain est exposé à des influences, des facteurs de stress et des risques en constante évolution. Désagréments, troubles, douleurs, maladies, mésaventures et souffrances font partie de la vie de manière indissoluble et représentent des défis que chaque être humain est appelé à affronter. Cette réalité requiert la capacité de chaque individu à s'adapter à des circonstances difficiles.

Homéostasie

L'organisme humain est conçu de manière à maintenir un équilibre vital et dynamique, même face à des influences extérieures changeantes. Cette régulation continue se produit soit inconsciemment, soit consciemment à travers la pensée, la perception et l'action, en interagissant avec ce qui se passe sur le plan physique.

Compétences personnelles

L'être humain possède un potentiel inhérent qui lui permet de développer sa propre personnalité et de donner un sens à sa vie. Il vise à développer et à réaliser ses capacités physiques, mentales et émotionnelles ainsi qu'à atteindre le pouvoir d'autodétermination. L'être humain participe activement à la création de sa propre vie et de son propre bien-être.

4 Compréhension de base du bien-être pour Oceanic Bodywork

Se basant sur la conception de l'être humain décrite ci-dessus, la compréhension du bien-être pour Oceanic Bodywork se fonde sur les principes suivants:

- 1) L'état de bien-être est potentiellement accessible par tous.
- 2) Le bien-être est un processus dynamique et en devenir permanent.
- 3) Le bien-être de chaque individu dépend de la conscience de chacun vis-à-vis de l'harmonie de son être par rapport à son état physique, mental et émotionnel, de ses interactions avec son milieu environnant, aux différents moments de sa vie.
- 4) Le bien-être est influencé par le choix des réactions face à des situations se produisant constamment.

Par conséquent, résumant ce qui précède

Le bien-être est la capacité d'affronter et gérer nos propres conditions internes face à ce qui se passe dans notre vie.

S'il n'est pas possible d'activer des ressources et des facteurs de résilience suffisants, des périodes prolongées de stress ou des événements particulièrement traumatisants mettent en péril la capacité d'adaptation psychique, physique et émotionnelle de chacun.

Il en résulte des dysfonctionnements de l'autorégulation qui nécessitent alors un soutien extérieur.

Pour Oceanic Bodywork, les limites au bien-être et les désagréments sont compris comme des symptômes et des signaux d'alarme mettant en évidence des déséquilibres d'autorégulation.

5 Approche d'Oceanic Bodywork

5.1 Objectifs d'Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork considère le bien-être comme un processus dynamique dépendant de divers facteurs susceptibles de se compléter, et comprenant dans la même mesure le physique, le mental et le spirituel. On démarre ce processus en renforçant l'autorégulation, la perception de soi et les compétences personnelles.

Renforcement de l'autorégulation

Oceanic Bodywork agit sur les forces d'autorégulation de l'être humain. Avec les outils spécifiques de ses trois techniques axées sur le corps, il est en mesure d'influencer les capacités autorégulatrices.

Renforcement de la perception de soi

La perception de soi est une condition importante nécessaire pour identifier les éléments de mode de vie naturels et saisir les impulsions orientées vers le bien-être. Oceanic Bodywork est axé vers le corps et les processus. Il invite les client(e)s à percevoir leur corps de manière différenciée. Les désagréments sont identifiés et analysés, en tenant compte des conditions de vie. Les processus de prise de conscience résultant du traitement permettent de reconnaître les types de comportement et les contextes favorisant le bien-être. Les nouvelles orientations nécessaires sont développées et expérimentées dans le cadre de vie personnel et professionnel.

Renforcement des compétences personnelles

Oceanic Bodywork aide les client(e)s à gérer de façon compétente et responsable leurs processus personnels en cours. Il renforce de manière ciblée les ressources individuelles et les facteurs de résilience. Il augmente ainsi la capacité des client(e)s à utiliser de façon optimale leurs propres ressources physiques, mentales et émotionnelles. Il permet également d'accroître la confiance en soi et ainsi de faire face plus sereinement à de nouvelles expériences. Il encourage une action personnelle compétente face aux désagréments se manifestant.

5.2 Outils d'Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork est orienté vers les méthodes, le corps, les processus et l'interactivité.

Les trois méthodes, Oceanic Bodywork Feu & Terre, Oceanic Bodywork Aqua et Oceanic Bodywork Air, se basent sur le corps, sa constitution, son expression et son vécu.

Les outils spécifiques de ces méthodes sont basés sur *le contact, le mouvement, la respiration et l'énergie, en association avec les entretiens.*

Par le travail de contact, de mouvement, respiratoire et énergétique, la personne devient consciente de son état psychophysique et émotionnel, et peut ainsi mieux le gérer.

Le travail centré sur le corps est complété et soutenu par l'entretien. Cela permet de reconnaître et d'intégrer les processus déclenchés par le corps.

Le travail de contact, de mouvement, respiratoire et énergétique est effectué sans recours à des appareils techniques ou instruments de quelque nature susceptibles de provoquer des blessures ou des dommages à la peau et au corps, de quelque type que ce soit. Aucun remède naturel et/ou chimique n'est administré ou même prescrit.

5.3 Points clés d'Oceanic Bodywork

Le travail d'Oceanic Bodywork se concentre sur les aspects soutenant le rétablissement de l'autorégulation.

D'une part, il convient d'éliminer les blocages et les barrières physiques, émotionnelles et mentales, d'autre part, il faut renforcer la capacité et la responsabilité individuelle. Pour ce faire, il est important d'accorder une attention particulière aux ressources, à la résilience, à la cohérence et à l'autonomisation.

Ressources

Les ressources sont à la disposition de l'être humain, qui en a besoin pour retrouver son équilibre intérieur dans le cas de situations difficiles. Les ressources sont des facteurs de protection pour la stabilité psychique et émotionnelle, le bien-être physique, la qualité de vie et l'efficacité. On fait la distinction entre les ressources internes, c'est-à-dire les caractéristiques, les atouts et les capacités intrinsèques de l'être humain, et les ressources externes, telles que le soutien social, des conditions économiques et sociales stables ou des influences liées à la nature revigorantes.

Pour Oceanic Bodywork, le renforcement de la conscience des ressources disponibles soutient l'autorégulation et permet de passer d'une perspective basée sur la pathogenèse à une approche centrée sur la salutogenèse. Dans cette optique, les ressources sont tout ce qu'une personne apprécie et considère comme une aide dans une situation donnée.

Résilience

La résilience est l'aptitude à faire face et surmonter avec succès les situations difficiles, ainsi qu'à rétablir et à maintenir un équilibre fluide, sain et capable de s'autoréguler.

Les situations difficiles sont considérées comme des facteurs de risques psychiques, émotionnels, physiques et sociaux. La promotion de la résilience vise à renforcer le plus efficacement possible, la résistance globale aux risques de stress prolongés, la capacité de gérer des situations exigeant des réactions très rapides et la capacité de récupération suite à une expérience épuisante.

La recherche dans le domaine de la résilience met particulièrement l'accent sur les facteurs suivants, comme devant être activés dans les situations difficiles, et aussi renforcés à titre préventif: image positive de soi, confiance et optimisme, acceptation de soi et confiance dans ses propres atouts et sa propre capacité, orientation vers l'avenir et les objectifs, orientation vers les actions et les solutions, autorégulation émotionnelle, capacité de construire et d'entretenir des relations solides, capacité d'assumer des responsabilités, compétences dans la résolution de problèmes.

Pour Oceanic Bodywork, les attitudes et les capacités des client(e)s susceptibles de renforcer leur résilience individuelle, sont activées et rendues plus permanentes, en se basant sur le vécu durant les sessions.

Sens de Cohérence

Dans le cadre de la salutogenèse, le bien-être doit être considéré comme un processus dynamique façonné de façon autonome et responsable. Le sens de cohérence joue un rôle fondamental, se fondant sur trois facteurs: *le sens d'intelligibilité, le sens d'affrontement et le sens de signification*.

Le sens d'intelligibilité comprend les compétences de structurer et d'ordonner de manière cohérente les informations, d'identifier les causes, les conditions et les liens entre elles, d'expliquer et d'élaborer des scénarios, ainsi que d'évaluer et prévoir objectivement les conditions nécessaires pour résoudre les problèmes en découlant. Les problèmes auxquels nous sommes confrontés ne sont donc pas perçus comme inexplicables, chaotiques ou aléatoires.

Le sens d'affrontement comprend la confiance et la conviction que les problèmes peuvent être surmontés et que l'on dispose des ressources nécessaires pour le faire. Il est ainsi possible de formuler des objectifs et des mesures réalistes, ainsi que de croire en leurs réussites.

Le sens de signification comprend le fait de considérer les problèmes comme des opportunités de croissance.

Empowerment

Par responsabilisation, on entend la capacité de mettre en place et gérer de manière autonome un processus visant à rétablir ses aptitudes concernant sa propre vie et sa force créatrice.

5.4 Principes structurels d'Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork soutient les processus personnels axés vers la prise de conscience, le changement ainsi que l'acquisition d'une plus grande autonomie et la croissance des compétences personnelles. Ses activités sont donc organisées et orientées vers le corps et les processus selon les principes suivants:

Principe de relation

Oceanic Bodywork mise sur la création de relations

Plus les gens se sentent en sécurité et entre de bonnes mains, plus les processus d'autorégulation peuvent être effectifs. Des recherches dans ce domaine montrent que les processus personnels dépendent en majeure partie de la qualité de la relation entre le/la client(e) et le/la Bodyworker.

Principe de dialogue

Oceanic Bodywork mise sur l'apprentissage par le dialogue

Oceanic Bodywork se base sur le principe d' "agir et apprendre ensemble"; l'interaction par le dialogue entre le/la client(e) et le/la Bodyworker est un élément central. Les client(e)s participent activement au processus depuis le début. Cette interaction correspond à un processus de recherche et d'apprentissage entre le/la Bodyworker et ses connaissances techniques, et les client(e)s avec leurs compétences personnelles.

Principe d'expérience positive

Oceanic Bodywork mise sur l'expérience positive

Le changement naît de l'expérience de pouvoir stimuler quelque chose, de pouvoir démarrer des processus d'actions positives et d'accomplir des progrès. L'apprentissage basé sur l'expérience considère ce qui a été vécu jusqu'à présent comme important et précieux, permettant d'initier une amélioration et un changement axés sur les ressources personnelles, et servant de base et d'impulsion pour se développer davantage.

Principe d'orientation vers des solutions

Oceanic Bodywork mise sur le travail orienté vers les solutions

Les solutions naissent partout où il est possible de découvrir et mettre en œuvre de nouvelles façons de percevoir, voir et agir. L'orientation vers les solutions requiert la mise en place de processus de changements mentaux liés au comportement, nécessitant vis-à-vis des problèmes: prise de conscience, acceptation, motivation, orientation vers l'objectif, patience et persévérance.

Principe du processus

Oceanic Bodywork *mise sur le travail orienté vers le processus*

L'action d'Oceanic Bodywork renforce les ressources personnelles et les facteurs de résilience, dès le début et d'une manière ciblée. Cela ouvre des perspectives et fournit des modalités d'intervention orientées vers des solutions et les motivations, afin que les processus personnels se déroulent de façon appropriée et bénéfique.

Par le travail (spécifique de la méthode et orienté vers le corps) de contact, de mouvement, respiratoire et énergétique, la personne devient consciente de son état physique et est encouragée à le gérer. Les processus générés au niveau physique sont réfléchis et intégrés ensemble lorsque nécessaire. Ainsi, les client(e)s reconnaissent les liens entre leurs troubles du bien-être et leur relation avec leur propre personne. Cette perception approfondie de soi les met en contact avec leurs schémas mentaux, émotionnels, de déplacement, d'attitude et d'actions limitantes, leurs permettant de trouver et d'essayer de nouvelles solutions, soit de façon autonome, soit avec le soutien du/de la Bodyworker.

5.5 Phases du processus

Le travail d'Oceanic Bodywork est basé sur les phases suivantes du processus:

- *La rencontre*
- *L'élaboration*
- *L'intégration*
- *Le transfert*

(pour une explication plus détaillée, voir le document "Compétences" pt.1)

Les quatre phases comprennent un cycle complet d'actions et définissent:

- La phase en tant que partie individuelle de la session
- La session individuelle dans son ensemble
- Et la totalité du processus personnel.

Ces phases ne sont pas nécessairement séquentielles. Elles peuvent également se chevaucher.

Les phases du processus caractérisent les processus liés au changement et à l'expérience vécue, à travers la perception physique.