

## **La colère en tant que mouvement interne**

### **La colère est un mouvement**

- Fort sur l'axe vertical
- D'accélération, d'agitation
- De tension, de concentration, de resserrement
- Avec la perte des racines
- Centrée d'abord sur les viscères
- De montée dans la poitrine, la gorge, la bouche, les mâchoires
- D'une tension qui demande à sortir, qui se tourne vers l'extérieur
- Créant une focalisation, un resserrement de la conscience
- Portant vers l'avant

### **Avec comme sensations corporels**

- Beaucoup de chaleur
- Une respiration plus rapide, plus oppressée
- Une boule douloureuse concentrée dans le ventre irradiant de la tension
- Une lourdeur
- Le haut du corps plus habité
- La gorge serrée
- Des tensions dans la nuque, les mâchoires serrées, les dents douloureuses
- La tête vide
- Des tensions dans les membres, des picotements dans les mains
- Les poils qui se hérissent
- Une amplification de l'énergie
- De la puissance, de la force physique, un dynamisme jouissif