



UNE EXPÉRIENCE D'AUTO-RECONNAISSANCE SOMATIQUE

# *Le Corps Vivant*

Depuis quel corps rencontrez-vous le monde ?

PAR MÉLINA PANS'ART

Fondatrice de Somatierra & TheListenerBody



# Introduction

Une expérience d'auto-reconnaissance somatique

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Introduction — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

- Une playlist dédiée pour vous accompagner
- Des guides audio pour chaque module
- Un rendez-vous individuel avec Méлина

## Comment avez-vous pris l'habitude de rencontrer le monde ?

Nous avons tendance à croire que nous voyons tous le même monde et, pourtant, chacun de nous l'habite à sa façon.

Certaines personnes entrent dans une pièce et en ressentent immédiatement l'atmosphère. D'autres remarquent les mouvements, les directions, les possibilités d'action. D'autres encore cherchent instinctivement la stabilité, le confort, les visages familiers — ou au contraire, les personnes nouvelles, le changement, l'inconnu.

Il y a tant de façons de se vivre. Nous attribuons souvent ces différences à notre personnalité. Mais je crois qu'elles racontent quelque chose de plus profond : elles révèlent comment nous nous sommes adaptés pour habiter le monde. Et ces portes d'entrée ne sont pas figées — elles peuvent changer, évoluer au fil de nos cycles de vie, de nos besoins et de nos expériences.

---

*Parce que le corps n'est pas qu'une seule chose.  
Il est une constellation de tissus, de systèmes et d'intelligences.*

---

La peau écoute. Les os soutiennent. Les muscles agissent. Les fluides relient et transportent. Les organes choisissent, désirent, discernent. Les systèmes nerveux et endocriniens perçoivent, anticipent, et relient l'intérieur à l'extérieur.

Toutes ces intelligences vivent en nous. Mais il arrive que l'une d'elles devienne notre porte d'entrée privilégiée vers l'existence — comme une langue maternelle, comme une manière naturelle de s'habiter et de percevoir le monde.

# Introduction

Une expérience d'auto-reconnaissance somatique — suite

---

## **Avez-vous déjà réalisé que c'est votre corps qui rend cette rencontre possible ?**

Qu'il est le chef d'orchestre de ce que vous vivez, voyez, comprenez, ressentez et expérimentez ? Et si vous appreniez à découvrir comment il se vit, pour mieux comprendre comment vous-même vous habitez le monde ?

Peut-être rencontrez-vous principalement le monde à travers la sensibilité de la peau. Peut-être davantage à travers la force des muscles, ou la stabilité des os. Peut-être à travers la fluidité des eaux du corps, la sagesse instinctive des organes, ou encore les perceptions plus subtiles des systèmes qui nous relient à ce qui nous entoure.

*Aucune de ces manières n'est meilleure qu'une autre. Chacune possède ses dons, ses défis, ainsi qu'une médecine qui lui est propre.*

C'est pourquoi j'ai créé la méthode **Soma Tierra**, née après des années de recherche, d'étude et d'accompagnement de l'être humain vers une vie vécue en sécurité et en liberté.

Ce guide est une invitation à explorer votre paysage intérieur — non pour vous mettre dans une case, mais pour vous aider à découvrir quelle intelligence corporelle s'organise aujourd'hui en vous, et orchestre votre façon de ressentir, de choisir, d'aimer, de créer et de traverser la vie.

Appelez-les systèmes, archétypes, portes d'entrée — peu importe le mot, choisissez celui qui résonne pour vous. Lorsque nous comprenons cet outil, nous comprenons mieux nos élans, nos résistances, nos besoins, nos forces — et parfois même la direction vers laquelle la vie cherche doucement à nous faire grandir.



*Prenez votre temps. Écoutez avec votre corps autant qu'avec votre esprit.*

*Il n'y a rien à réussir ici — seulement une invitation à vous reconnaître, vous sentir et vous découvrir avec curiosité.*

**Bienvenue, et belle exploration de votre Corps Vivant.**

# À propos de Mélina

Artiste, psycho-somato-thérapeute et exploratrice du vivant

---

Je suis artiste, psycho-somato-thérapeute et exploratrice du vivant.

Depuis mon plus jeune âge, une maladie auto-immune m'a invitée à rencontrer une question qui ne m'a jamais quittée : **Comment habiter pleinement un corps parfois douloureux, sensible, fragile ou limité ?**

Cette quête m'a menée à travers le monde, auprès de traditions ancestrales et d'approches thérapeutiques, somatiques et spirituelles. De l'Inde à l'Amazonie, du silence des retraites Vipassana au mouvement du Body-Mind Centering®, j'ai cherché à comprendre ce qui permet à l'être humain de retrouver sa vitalité, sa présence et son lien au vivant.

Les enseignements de Sri Aurobindo, de Mère\* et de Satprem occupent une place centrale dans cette recherche. Leur vision d'une conscience qui ne cherche pas à quitter la matière, mais à s'y révéler profondément, continue d'inspirer mon regard sur le corps.

Aujourd'hui, mon travail se situe à la rencontre du soma, de l'énergie, du mouvement, de la conscience et de la Terre. À travers les retraites *Se Panser*, les accompagnements individuels, les explorations somatiques et les espaces de transmission que je crée, j'invite chacun à rencontrer son corps non comme un problème à résoudre, mais comme un territoire vivant de perception, de mémoire, d'évolution et de présence.



Mélina Pans'Art

---

*Je crois que notre corps est bien plus qu'un véhicule.  
Il est peut-être l'un des lieux où la conscience apprend à aimer la vie.  
Pour se souvenir. Pour la Terre. Pour l'amour du vivant.*

---

\* Sri Aurobindo et Mira Alfassa, dite « Mère », fondateurs d'Auroville, où Mélina a résidé plusieurs années.

MODULE 1

# *Comment ton corps rencontre-t-il le monde ?*

---

Avant même que nous réfléchissions, analysions ou parlions, le corps est déjà en relation avec le monde. Il ressent, il écoute, il anticipe, il s'oriente.

Dans ce premier module, laissez simplement votre corps répondre avant votre mental.

# Module 1

Comment ton corps rencontre-t-il le monde ?

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Module 1 — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Avant même que nous réfléchissions, analysions ou parlions, le corps est déjà en relation avec le monde. Il ressent, il écoute, il anticipe, il s'oriente — il cherche ce qui est sécurisant, se rapproche de ce qui le nourrit et s'éloigne de ce qui le menace ou l'épuise.

Chaque jour, d'immenses quantités d'informations traversent nos systèmes : une odeur, une lumière, une voix, un regard, une émotion, une tension dans une pièce, un souvenir, un mouvement subtil dans le corps... Et parmi toutes ces informations, notre organisme apprend progressivement à privilégier certains chemins.

Avec le temps, ces tendances deviennent si naturelles que nous ne remarquons même plus qu'elles organisent notre manière de vivre, d'aimer, de choisir, de créer ou de nous protéger.

Dans ce premier module, je vous invite simplement à observer — sans chercher les bonnes réponses, sans essayer de devenir quelqu'un d'autre. **Laissez simplement votre corps répondre avant votre mental.**

## 👉 Comment répondre à ce test

**Pour chaque question, choisissez 1 à 2 réponses maximum** — celles qui résonnent le plus immédiatement en vous, pas toutes celles qui pourraient s'appliquer. C'est cette sélection qui révèle votre porte d'entrée dominante.

Si vous imprimez ce document : cochez vos 1 à 2 réponses par question avec un stylo. Si vous le remplissez à l'écran : cochez directement les cases, le comptage se fait automatiquement en page suivante.

# Module 1

Questions 1 à 4

## Question 1

Lorsque vous entrez dans un lieu inconnu... la première chose que votre corps remarque :

- L'atmosphère émotionnelle du lieu
- Ce qu'il est possible d'y faire ou d'y créer
- Si l'espace est stable et organisé
- Les énergies et les flux qui y circulent
- Ce qui m'attire ou me repousse instinctivement
- Une impression globale difficile à nommer

## Question 2

Lorsque vous rencontrez une nouvelle personne, vous avez tendance à :

- Ressentir rapidement son état émotionnel
- Observer son énergie et sa manière d'agir
- Évaluer si elle semble fiable ou stable
- Sentir comment la relation évolue entre vous
- Ressentir instinctivement un oui ou un non
- Recevoir une intuition immédiate à son sujet

## Question 3

Face à un changement important :

- Je regarde comment cela affecte les relations
- Je cherche comment avancer avec la situation
- J'ai besoin de temps pour retrouver mes repères
- Je m'adapte naturellement au mouvement
- Je vérifie si cela reste juste pour moi
- Je cherche ce que cela vient m'enseigner

## Question 4

Quand vous devez prendre une décision importante, vous vous appuyez le plus souvent sur :

- Ce que je ressens profondément
- Ce qui me permettra d'avancer concrètement
- Ce qui me semble solide et durable
- Ce qui me paraît le plus fluide et vivant
- Ce qui nourrit mon élan vital
- Une intuition qui précède toute logique

# Module 1

Questions 5 à 7

## Question 5

*Quand vous n'avez rien à faire et que vous êtes seul(e) :*

- J'observe ce qui circule en moi émotionnellement
- Je me sens appelé(e) à bouger ou créer quelque chose
- Je cherche un rythme ou un cadre rassurant
- Je laisse mes pensées et sensations circuler librement
- Je suis une envie ou un appel intérieur
- J'écoute et capte quelque chose de subtil

## Question 6

*Dans un groupe, vous êtes souvent celui ou celle qui :*

- Ressent l'atmosphère générale
- Prend des initiatives
- Maintient un cadre ou une stabilité
- Facilite la circulation entre les personnes
- Identifie ce qui est réellement important
- Perçoit les dynamiques invisibles

## Question 7

*Lorsque vous traversez une difficulté, vous cherchez d'abord :*

- Du lien et du soutien humain
- Une action concrète à mettre en place
- Des repères solides sur lesquels m'appuyer
- Un espace pour laisser circuler ce que je ressens
- Retrouver ce qui me nourrit profondément
- Comprendre le sens plus large de ce qui se passe

# Module 1

Questions 8 à 10

## Question 8

Quand vous êtes stressé(e), votre corps le porte souvent comme :

- Une porosité — j'absorbe les émotions autour de moi
- Une contraction — je continue et je tiens malgré tout
- Un figement — je me contiens et je contrôle
- Un débordement — des vagues intérieures qui s'accumulent
- Un étouffement — je perds contact avec mon élan
- Une saturation — mon mental s'emballe et s'épuise

## Question 9

Ce qui vous fait vous sentir le plus vivant(e) :

- Une relation authentique et profonde
- Créer ou réaliser quelque chose de concret
- Me sentir soutenu(e), enraciné(e) et à ma juste place
- Sentir la vie circuler librement à travers moi
- Suivre ce qui m'appelle profondément
- Percevoir quelque chose de plus grand que moi

## Question 10

Ce que les personnes proches remarquent souvent chez vous :

- Ma sensibilité et ma façon de créer du lien
- Mon énergie d'action
- Ma stabilité et ma fiabilité
- Ma créativité et ma capacité à me transformer
- Mon authenticité et mon intensité de présence
- Mon intuition et ma façon de percevoir l'invisible

# Module 1

Exploration personnelle

---

**En relisant vos réponses, quels symboles ou quelles phrases ont provoqué une réaction immédiate dans votre corps ?**

---

---

---

---

*à remplir au stylo, ou notez vos réponses à part*

**Y a-t-il des questions qui vous ont mis(e) mal à l'aise ou ému(e) ?**

---

---

---

---

*à remplir au stylo, ou notez vos réponses à part*

**Quelles situations de votre vie réveillent le plus intensément votre système en ce moment ?**

---

---

---

---

---

*à remplir au stylo, ou notez vos réponses à part*


# Module 1


Comptage


---


Le total de chaque symbole se calcule automatiquement à partir de vos réponses cochées. Le symbole le plus fréquent indique probablement la porte d'entrée principale à travers laquelle vous rencontrez actuellement le monde.


*Si deux symboles sont proches, c'est tout à fait normal. Nous sommes tous composés de plusieurs intelligences, que nous priorisons selon nos besoins et nos cycles de vie.*


 **Corps-Peau** \_\_\_\_\_

 **Corps-Muscle** \_\_\_\_\_

 **Corps-Os** \_\_\_\_\_

 **Corps des Eaux** \_\_\_\_\_

 **Corps-Organes** \_\_\_\_\_

 **Corps des Messagers** \_\_\_\_\_



*Rendez-vous dans le Module 2 pour explorer en détail le paysage de votre intelligence corporelle dominante.*

MODULE 2

# *Les Portes du Corps Vivant*

---

Vous avez maintenant observé comment votre corps rencontre le monde. Ce que vous avez ressenti n'est pas seulement une question de personnalité — c'est une intelligence corporelle qui s'est développée en vous.

*Les pages qui suivent sont des paysages, pas des cases. Prenez le temps de lire lentement.*

L'INTELLIGENCE DE LA RELATION



## *Le Corps-Peau*

---

*Il ressent avant de comprendre. Il écoute avant d'agir.*

*Il perçoit les nuances, les atmosphères et les  
changements subtils dans les relations.*

# Le Corps-Peau

L'intelligence de la relation

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Le Corps-Peau — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Le Corps-Peau rencontre le monde à travers la sensation. Il ressent avant de comprendre. Il écoute avant d'agir. Il perçoit les nuances, les atmosphères et les changements subtils dans les relations, les espaces et les présences.

Les personnes qui vivent principalement depuis cette intelligence sentent souvent très rapidement l'énergie d'un lieu ou d'une personne. Elles remarquent ce qui se tend, se ferme, s'ouvre, devient inconfortable ou apaise.

Le Corps-Peau est profondément relié à la qualité du lien. Il cherche naturellement la sécurité relationnelle, l'authenticité et les environnements dans lesquels il peut se détendre sans rester en alerte.

Lorsqu'il est équilibré, il développe une immense capacité d'écoute, d'empathie et de présence — il sait créer des espaces où les autres se sentent vus, ressentis et accueillis.

Cette sensibilité peut aussi devenir épuisante lorsque les limites deviennent floues : le Corps-Peau peut alors absorber les tensions des autres sans même s'en rendre compte, et avoir du mal à distinguer ce qu'il ressent lui-même de ce qu'il capte autour de lui.

### CE QU'IL REMARQUE

- Les changements d'atmosphère
- Les tensions relationnelles
- Les regards et micro-expressions
- Les espaces sécurisants ou inconfortables
- La qualité de présence des personnes
- Les incohérences émotionnelles

### SES DONNS NATURELS

- Empathie
- Intuition relationnelle
- Écoute profonde
- Sensibilité artistique
- Perception fine
- Capacité à créer du lien
- Qualité de présence

### SES DÉFIS FRÉQUENTS

- Fatigue relationnelle
- Surcharge sensorielle
- Difficulté à poser des limites
- Confusion entre soi et l'autre
- Peur du conflit
- Tendance à se suradapter
- Difficulté à sentir ses propres besoins

# Le Corps-Peau

Surcharge, besoins & regard somatique

## Quand le corps-peau est en surcharge

Le monde peut devenir trop intense : le bruit, les lieux chargés, les émotions des autres, les tensions invisibles. Certaines personnes ressentent alors le besoin de s'isoler pour récupérer ; d'autres continuent à absorber jusqu'à l'épuisement.

## Ce qui nourrit le corps-peau

- Les relations sincères
- Les environnements calmes et la beauté
- Le toucher conscient
- Les limites claires et la sécurité émotionnelle
- La lenteur et la nature
- Les espaces où il peut enfin relâcher sa vigilance

### 🌐 **Le Corps-Peau est souvent profondément soutenu par :**

🌐 Le Corps-Os → pour retrouver des contours et du soutien.

© Le Corps-Organes → pour mieux sentir ses propres besoins.

## Regard somatique

La peau est notre plus grand organe sensoriel. Elle constitue notre première frontière avec le monde et nous permet de ressentir la température, le contact, la pression et les textures. Dans le développement humain, la peau joue un rôle fondamental dans la construction du sentiment de sécurité et de différenciation — elle participe à notre capacité à distinguer « ce qui est moi » de « ce qui est l'autre ».

*Le Corps-Peau nous rappelle que la sensibilité n'est pas une faiblesse. Elle est une manière particulière d'écouter le vivant.*

### ◆ **Pour aller plus loin**

#### **Masterclass — Les Limites Vivantes**

Hypersensibilité, fatigue relationnelle, absorption émotionnelle, difficulté à sentir où vous vous arrêtez. *Apprendre à rester ouverte sans se perdre.*

▶ Cliquez pour découvrir la masterclass — à partir de 49€

L'INTELLIGENCE DE L'ACTION



## *Le Corps-Muscle*

---

*Il agit, construit, soutient, avance — il transforme les  
idées en matière et les élans en direction.*

# Le Corps-Muscle

L'intelligence de l'action

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Le Corps-Muscle — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Le Corps-Muscle rencontre le monde à travers le mouvement. Il agit, construit, soutient, avance — il transforme les idées en matière et les élans en direction.

Les personnes qui vivent principalement depuis cette intelligence ressentent souvent le besoin de faire, créer, organiser ou porter quelque chose. L'immobilité prolongée peut leur donner la sensation de perdre leur vitalité.

Lorsqu'il est équilibré, il développe une grande puissance de réalisation — il devient capable de soutenir, construire, protéger et transformer avec stabilité.

Le Corps-Muscle possède souvent une forte capacité d'endurance. Il continue, même lorsque c'est difficile, même lorsque les autres s'arrêtent. Mais cette force peut parfois devenir une manière de survivre : certaines personnes ont appris très tôt à tenir, porter ou prendre des responsabilités. Le mouvement devient alors une façon d'éviter l'effondrement, le vide ou la vulnérabilité.

### CE QU'IL REMARQUE

- Ce qui doit être fait
- Les possibilités d'action
- Les blocages et objectifs
- Les directions
- Les problèmes à résoudre
- Ce qui manque pour avancer

### SES DONS NATURELS

- Capacité d'action
- Engagement et leadership
- Endurance et protection
- Efficacité
- Capacité à concrétiser
- Sens de la direction

### SES DÉFIS FRÉQUENTS

- Difficulté à ralentir
- Tendance à porter trop
- Difficulté à recevoir de l'aide
- Tension chronique
- Fatigue profonde masquée
- Peur du repos ou du vide

# Le Corps-Muscle

Surcharge, besoins & regard somatique

## Quand le corps-muscle est en surcharge

Le corps reste constamment contracté et mobilisé même lorsqu'il n'y a plus d'urgence réelle. Le repos peut devenir inconfortable, comme si ralentir faisait émerger tout ce qui a été maintenu sous tension pendant longtemps.

## Ce qui nourrit le corps-muscle

- Le mouvement conscient et les projets porteurs de sens
- La sensation de puissance vivante et l'engagement aligné
- Le repos profond et la permission de recevoir
- Les espaces où il n'a rien à prouver
- Le mouvement qui ne sert pas uniquement à performer

🌀 **Le Corps-Muscle est souvent profondément soutenu par :**

🌀 Le Corps des Eaux → pour retrouver de la fluidité.

🌀 Le Corps-Peau → pour sentir avant d'agir.

## Regard somatique

Les muscles permettent au corps d'interagir activement avec le monde. Ils rendent possible le mouvement, l'action, la posture et l'engagement. Lorsqu'ils sont constamment sollicités sans suffisamment de soutien ou de récupération, le corps peut progressivement perdre sa sensation d'effort juste.

*Le Corps-Muscle nous rappelle que la véritable puissance ne naît pas seulement de l'effort — elle naît aussi de la capacité à alterner entre engagement et relâchement.*

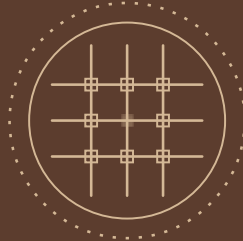
♦ **Pour aller plus loin**

### Masterclass — Agir sans s'épuiser

Surperformance, tension chronique, impossibilité de ralentir, besoin constant d'être utile. *Passer de la survie musculaire au mouvement vivant.*

▶ Cliquez pour découvrir la masterclass — à partir de 49€

L'INTELLIGENCE DU SOUTIEN



## *Le Corps-Os*

---

*Il cherche les fondations, les points d'appui, les repères fiables. Il aime sentir qu'il existe quelque chose de stable sous lui.*

# Le Corps-Os

L'intelligence du soutien

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Le Corps-Os — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Le Corps-Os rencontre le monde à travers la structure. Il cherche les fondations, les points d'appui, les repères fiables. Il aime sentir qu'il existe quelque chose de stable sous lui.

Les personnes qui vivent principalement depuis cette intelligence ont souvent un rapport profond à la continuité, à la cohérence et au temps. Elles avancent rarement dans la précipitation — elles ont besoin de sentir intérieurement qu'un mouvement est solide avant de s'y engager pleinement.

Lorsqu'il est équilibré, il développe une immense capacité de soutien : il devient une présence rassurante, stable, fiable. Les autres sentent souvent qu'ils peuvent s'appuyer sur lui.

Cette stabilité peut parfois devenir rigidité. Certaines personnes vivant depuis cette intelligence ont appris très tôt à se contenir, se contrôler ou préserver leur équilibre face à l'imprévisible — le changement brutal peut alors devenir difficile à accueillir, même lorsque la vie demande du mouvement.

### CE QU'IL REMARQUE

- Les structures et fondations
- Les incohérences
- Les rythmes et repères stables
- Ce qui soutient ou fragilise
- La solidité des engagements

### SES DONS NATURELS

- Stabilité et ancrage
- Profondeur et résilience
- Fidélité et patience
- Cohérence
- Capacité à soutenir

### SES DÉFIS FRÉQUENTS

- Peur du changement brutal
- Rigidité
- Difficulté à lâcher le contrôle
- Tendance à porter silencieusement
- Lenteur à décider

# Le Corps-Os

Surcharge, besoins & regard somatique

## Quand le corps-os est en surcharge

Le corps physique peut devenir dense, très contrôlé, très contenu. Le Corps-Os préfère parfois rester dans une structure connue plutôt que risquer de perdre ses repères.

## Ce qui nourrit le corps-os

- Les rythmes réguliers, la continuité et les engagements clairs
- Le lien à la gravité et les environnements sécurisants
- La lenteur et le temps long
- Les espaces où il peut réellement se déposer
- Le mouvement doux et progressif

### 🌀 **Le Corps-Os est souvent profondément soutenu par :**

- 🌀 Le Corps des Eaux → pour remettre du mouvement dans la structure.
- 🌀 Le Corps des Messagers → pour ouvrir de nouveaux possibles sans perdre son centre.

## Regard somatique

Les os constituent la structure profonde du corps. Ils soutiennent notre posture, organisent notre relation à l'espace et transmettent les forces de la gravité à travers tout le squelette. Les os ne sont pas rigides — ils sont vivants, se régénèrent constamment, respirent, se densifient, se transforment et s'adaptent tout au long de la vie.

*Le Corps-Os nous rappelle qu'il est possible d'être stable sans devenir immobile. Et que le véritable soutien n'empêche pas le mouvement — il le rend possible.*

### ◆ **Pour aller plus loin**

#### **Masterclass — Le Soutien**

Manque d'ancrage, instabilité intérieure, besoin de tout contrôler pour ne pas s'effondrer. *Retrouver une stabilité qui vient de l'intérieur.*

▶ Cliquez pour découvrir la masterclass — à partir de 49€

L'INTELLIGENCE DE LA CIRCULATION



## *Le Corps des Eaux*

---

*Il ressent les flux, les variations, les rythmes, les transformations invisibles qui traversent la vie.*

# Le Corps des Eaux

L'intelligence de la circulation

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Le Corps des Eaux — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Le Corps des Eaux rencontre le monde à travers le mouvement et les flux. Il ressent les variations, les rythmes, les transformations invisibles qui traversent la vie.

Les personnes qui vivent principalement depuis cette intelligence perçoivent souvent le monde comme quelque chose de vivant, mouvant et changeant. Elles sentent les atmosphères évoluer, les émotions circuler, les relations se transformer. Son état intérieur peut changer rapidement selon les lieux, les personnes, les saisons ou les moments de vie.

Lorsqu'il est équilibré, il développe une immense créativité — une capacité à ressentir profondément le mouvement du vivant, à s'adapter, à laisser circuler et à transformer.

Cette fluidité peut parfois devenir dispersion. Leurs émotions peuvent devenir envahissantes, leur énergie changeante, leur direction difficile à maintenir dans le temps — comme s'ils cherchaient encore une rive sur laquelle se déposer.

### CE QU'IL REMARQUE

- Les changements d'énergie
- Les émotions qui circulent
- Les rythmes et atmosphères
- Les transformations et états intérieurs
- Les élans créatifs
- Les courants subtils entre les êtres

### SES DONS NATURELS

- Créativité et imagination
- Adaptabilité
- Sensibilité émotionnelle
- Intuition
- Capacité de transformation
- Fluidité et connexion au vivant

### SES DÉFIS FRÉQUENTS

- Dispersion
- Difficulté à garder une direction
- Surcharge émotionnelle
- Sensation de flottement
- Difficulté à terminer ce qui est commencé

# Le Corps des Eaux

Surcharge, besoins & regard somatique

## Quand le corps des eaux est en surcharge

Le système peut devenir débordé par ce qui circule ; les émotions prennent beaucoup de place, les sensations changent rapidement. Le Corps des Eaux cherche alors parfois inconsciemment à se figer pour retrouver du contrôle.

## Ce qui nourrit le corps des eaux

- La danse, les pratiques fluides et le mouvement libre
- La créativité et l'expression émotionnelle
- Les espaces émotionnellement sécurisants
- Le lien aux cycles naturels et le repos
- La possibilité de changer de forme sans devoir se rigidifier

### 🌐 Le Corps des Eaux est souvent profondément soutenu par :

- 🌐 Le Corps-Os → pour retrouver des repères stables.
- 📍 Le Corps-Muscle → pour donner une direction au mouvement.

## Regard somatique

Le corps humain est composé en grande partie de fluides : le sang, la lymphe, les liquides cellulaires et le liquide céphalospinal participent constamment à la circulation de la vie dans l'organisme. Dans l'approche du Body-Mind Centering®, les fluides sont souvent associés à la capacité d'adaptation, à la créativité et à la continuité du vivant à travers le changement.

*Le Corps des Eaux nous rappelle qu'il n'existe pas de vie sans mouvement. Apprendre à circuler ne signifie pas perdre sa profondeur — cela signifie laisser la vie continuer à nous traverser.*

### ♦ Pour aller plus loin

#### Masterclass — La Circulation

Surcharge émotionnelle, dispersion, difficulté à garder une direction, sensation de flottement. *Remettre du mouvement dans les émotions et la créativité.*

▶ Cliquez pour découvrir la masterclass — à partir de 49€

L'INTELLIGENCE DU DÉSIR



## *Le Corps-Organes*

---

*Il écoute les réponses viscérales qui émergent avant  
les explications. Il sait souvent très vite ce qui nourrit,  
ce qui fatigue, ce qui attire, ce qui repousse.*

# Le Corps-Organes

L'intelligence du désir

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Le Corps-Organes — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Le Corps-Organes rencontre le monde à travers le ressenti profond. Il écoute les réponses viscérales qui émergent avant les explications — il sait souvent très vite ce qui nourrit, ce qui fatigue, ce qui attire, ce qui repousse.

Les personnes qui vivent principalement depuis cette intelligence avancent rarement par pure logique. Elles ont besoin de sentir intérieurement un mouvement vivant — un oui, une résonance. Lorsqu'il est équilibré, le Corps-Organes devient une boussole intérieure vivante d'une grande précision.

Cette intensité peut parfois devenir débordante. Certaines personnes ont du mal à rester dans des situations qui ne nourrissent plus leur feu intérieur — elles peuvent osciller entre passion et rejet, entre fusion et retrait, entre désir intense et perte soudaine d'élan.

Lorsque le Corps-Organes perd le contact avec ce qui le nourrit profondément, quelque chose commence souvent à s'éteindre intérieurement — comme si le feu intérieur manquait d'air.

### CE QU'IL REMARQUE

- Ce qui nourrit ou épuise
- Les ressentis viscéraux
- Les élans et désirs profonds
- Les attirances naturelles
- Ce qui semble vivant ou non
- Les mouvements instinctifs du corps

### SES DONS NATURELS

- Instinct et authenticité
- Sensualité et discernement
- Capacité à sentir le juste
- Présence incarnée
- Vitalité
- Connexion au plaisir vivant

### SES DÉFIS FRÉQUENTS

- Intensité émotionnelle
- Difficulté à rester dans ce qui manque de sens
- Impulsivité
- Oscillation entre passion et épuisement
- Tendance à suivre uniquement le désir immédiat

# Le Corps-Organes

Surcharge, besoins & regard somatique

## Quand le corps-organes est en surcharge

Le système peut devenir saturé de ressentis, jusqu'à une sensation d'être « éteinte ». Le Corps-Organes cherche alors désespérément à retrouver du vivant sans toujours savoir ce qui le nourrit réellement.

## Ce qui nourrit le corps-organes

- Les expériences sensorielles et le plaisir conscient
- Les choix alignés et la lenteur
- La sensualité incarnée et les relations authentiques
- Le temps pour ressentir vraiment
- Le contact avec ce qui fait profondément oui

### 🌐 Le Corps-Organes est souvent profondément soutenu par :

- 🌐 Le Corps-Os → pour stabiliser son feu.
- 🌐 Le Corps-Peau → pour relier désir et relation.

## Regard somatique

Les organes soutiennent les fonctions vitales du corps — ils transforment, assimilent, filtrent, éliminent et nourrissent. Dans de nombreuses approches somatiques, ils sont reliés au ressenti viscéral, à l'intuition profonde et à la capacité de discerner ce qui soutient réellement notre vitalité. Le ventre possède d'ailleurs un immense réseau nerveux parfois appelé « deuxième cerveau ».

*Le Corps-Organes nous rappelle que le désir n'est pas seulement une envie mentale. C'est souvent un mouvement profond du vivant cherchant à se rapprocher de ce qui nourrit réellement la vie.*

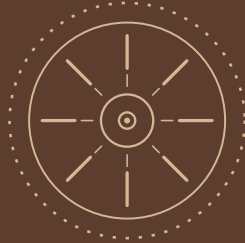
### ♦ Pour aller plus loin

#### Masterclass — Le Corps qui désire

Perte de désir, sensation d'être éteinte, oscillation entre passion et épuisement. *Retrouver le désir vivant et le ressenti viscéral.*

▶ Cliquez pour découvrir la masterclass — à partir de 49€

L'INTELLIGENCE DE LA PERCEPTION



# *Le Corps des Messagers*

---

*Il perçoit les liens invisibles entre les choses, les  
mouvements sous-jacents, les intuitions soudaines, les  
impressions difficiles à expliquer avec des mots.*

# Le Corps des Messagers

L'intelligence de la perception

## ◆ Ressource audio

▶ Guide audio — Le Corps des Messagers — cliquez pour écouter sur [melinapans.art](https://melinapans.art)

Le Corps des Messagers rencontre le monde à travers les signaux subtils. Il perçoit les liens invisibles entre les choses, les mouvements sous-jacents, les changements d'énergie, les intuitions soudaines, les impressions difficiles à expliquer avec des mots.

Les personnes qui vivent principalement depuis cette intelligence ont souvent le sentiment de ressentir ou comprendre certaines choses avant même de pouvoir les analyser mentalement. Elles perçoivent des motifs, des connexions, des synchronicités — des informations qui semblent émerger d'un endroit plus vaste que la simple pensée logique.

Lorsqu'il est équilibré, il développe une grande capacité de vision, une intelligence globale, une perception fine de ce qui cherche à émerger. Cette ouverture peut cependant parfois devenir surcharge : le système reste très ouvert, très stimulé, et il peut devenir difficile de revenir au concret, au repos ou à la simplicité de l'expérience directe.

### CE QU'IL REMARQUE

- Les intuitions soudaines
- Les motifs récurrents
- Les synchronicités
- Les liens invisibles entre les choses
- Les dynamiques profondes derrière les apparences

### SES DONNS NATURELS

- Intuition et vision globale
- Créativité mentale
- Perception subtile
- Compréhension des systèmes
- Sens du symbole
- Capacité à relier les informations

### SES DÉFIS FRÉQUENTS

- Surcharge mentale et anxiété
- Difficulté à revenir au concret
- Dispersion
- Tendance à trop analyser
- Difficulté à habiter pleinement le présent

# Le Corps des Messagers

Surcharge, besoins & regard somatique

## Quand le corps des messagers est en surcharge

Le système peut devenir saturé d'informations : mental très actif, hypersensibilité nerveuse, difficulté à distinguer intuition et anxiété. Le Corps des Messagers a alors simplement besoin de revenir au silence et à l'expérience directe du réel.

## Ce qui nourrit le corps des messagers

- Le silence, les espaces calmes et la nature
- La contemplation, l'écriture et les pratiques méditatives
- Le sommeil profond et le ralentissement du système nerveux
- Le lien au corps physique
- Les espaces où il peut percevoir sans être submergé

### 🌐 **Le Corps des Messagers est souvent profondément soutenu par :**

- 🌐 Le Corps-Os → pour revenir à la matière.
- 🌐 Le Corps-Organes → pour retrouver un ressenti viscéral et incarné.

## Regard somatique

Le système nerveux et le système endocrinien sont de vastes réseaux de communication — ils transmettent des informations à travers l'ensemble du corps et participent constamment à notre capacité à percevoir, anticiper et répondre à notre environnement. Dans l'approche somatique, l'intuition peut être comprise comme une forme d'intelligence perceptive issue de milliers d'informations subtiles traitées par le corps.

*Le Corps des Messagers nous rappelle que nous sommes des êtres profondément reliés au monde vivant — et que certaines formes de compréhension émergent parfois bien avant les mots.*

### ◆ **Pour aller plus loin**

#### **Masterclass — Le Système nerveux vivant**

Surcharge mentale, anxiété, surstimulation, difficulté à habiter le présent. *Sortir de la surcharge nerveuse et retrouver présence et perception.*

▶ Cliquez pour découvrir la masterclass — à partir de 49€

POUR ALLER PLUS LOIN

## *Continuer l'exploration*

---

Ce test n'est qu'un point de départ. Votre corps porte une histoire, des mémoires, des élans propres à vous seule — qu'un guide écrit ne peut éclairer entièrement.

# *Pour aller plus loin*

L'accompagnement individuel

---

*Un accompagnement individuel permet d'aller à votre rythme, dans votre histoire, avec une présence dédiée à ce que vous traversez aujourd'hui.*

◆ **Séance individuelle · Retraite ·  
Accompagnement**

Prenez rendez-vous avec Mélina pour explorer votre  
Corps Vivant en profondeur.

📍 Cliquez pour prendre rendez-vous



Rappel : chaque Corps exploré dans ce guide a sa propre  
masterclass associée (à partir de 49€) — vous retrouverez le  
lien à la fin de chaque chapitre.

# Les 6 Masterclasses

Une transformation pour chaque corps · 49-97€

À partir de ce guide, six masterclasses immersives ont été conçues — une par intelligence corporelle. Chacune s'adresse à une difficulté profondément moderne et propose une transformation concrète, à travers vidéo, workbook, audio guidé et pratique somatique.



## Les Limites Vivantes

Corps-Peau · à partir de 49€

Hypersensibilité, fatigue relationnelle. Apprendre à rester ouverte sans se perdre.



## Agir sans s'épuiser

Corps-Muscle · à partir de 49€

Surperformance, tension chronique. Passer de la survie musculaire au mouvement vivant.



## Le Soutien

Corps-Os · à partir de 49€

Manque d'ancrage, instabilité. Retrouver une stabilité qui vient de l'intérieur.



## La Circulation

Corps des Eaux · à partir de 49€

Surcharge émotionnelle, dispersion. Remettre du mouvement dans les émotions et la créativité.



## Le Corps qui désire

Corps-Organes · à partir de 49€

Perte de désir, sensation d'être éteinte. Retrouver le désir vivant et le ressenti viscéral.



## Le Système nerveux vivant

Corps des Messagers · à partir de 49€

Surcharge mentale, anxiété. Sortir de la surcharge nerveuse et retrouver présence.



# L'écosystème Somatierra

D'autres portes, selon où vous en êtes

SOMATIERRA n'est pas un programme unique. C'est un chemin vivant, avec des entrées à chaque étape — du premier pas gratuit jusqu'à la formation approfondie.

## ◆ Séance individuelle · Retraite · Accompagnement

Un accompagnement individuel avec Mélina, à votre rythme, dans votre histoire.

## ◆ SOMA TIERRA Mensuel — Membership

Un espace continu d'exploration et de pratique : contenus réguliers, pratiques somatiques guidées, cercles d'écoute.

## ◆ Le Nouvel Humain — Parcours de 6 semaines

Pour celles et ceux qui survivent plus qu'ils ne vivent. Un voyage à travers le système nerveux, la mémoire corporelle et la co-régulation. Proposé 2 fois par an.

## ◆ Se Panser — Workshops & Retraites

Instase, The Listener Body, Se Panser : des expériences incarnées et collectives — cérémonies dansées, workshops de mouvement, retraites de guérison.

## ◆ L'École SOMATIERRA — Formation approfondie

Pour les praticiens, thérapeutes et accompagnants. Six modules, six éléments du vivant, une transformation profonde.

[▶ Cliquez pour découvrir tout l'écosystème Somatierra](#)



*Le Corps Vivant n'est pas un état à atteindre.*

*C'est une relation qui se construit.*

*Une manière d'écouter plus profondément ce qui, en nous,  
cherche encore à respirer, ressentir, aimer et vivre pleinement.*

LE CORPS VIVANT

## *Bravo pour ce temps que vous venez de vous offrir*

Les explorations du Corps Vivant sont proposées par Méлина Pans'Art et s'inscrivent dans l'univers de Soma Tierra.

Soma Tierra est un espace d'étude, de pratique et de recherche autour du corps humain comme extension du corps de la Terre. À travers le mouvement, l'étude des différents systèmes de nos corps (anatomie et évolution), le rituel, les savoirs ancestraux et la psyché, nous créons des ponts pour nous vivre avec conscience et présence en relation avec le vivant.

*Et merci pour votre confiance !*

*Le monde n'attend que vous, sous toutes vos couleurs.*



**Méлина Pans'Art**

Fondatrice de Somatierra & TheListenerBody

[www.melinapans.art](http://www.melinapans.art)