

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

La pédagogie perceptive est basée sur la perception de soi à travers des mouvements très lents qui mobilisent la personne dans sa globalité somato-psychique.

Ces mouvements peuvent être effectués par le praticien en séance individuelle, ce que l'on nomme « **le toucher de relation d'aide manuelle** » mais aussi de façon active lorsqu'elle la personne effectue elle-même des mouvements très lents, ce que l'on appelle « **gymnastique sensorielle** ».

La lenteur permet de se percevoir dans le déroulement d'un geste inhabituel et induit des sensations inédites de soi.

Il est nécessaire de porter une attention soutenue et constante sur les détails du mouvement, ce qui développe une acuité de concentration et de réflexion. Progressivement le geste rigide et volontaire s'efface au profit d'un geste fluide et harmonieux.

C'est une éducation à la perception qui permet de se recentrer, de se rapprocher de soi et ainsi de gagner en confiance en s'appuyant sur des repères internes.

C'est important quand un repère externe disparaît de pouvoir trouver des repères en soi et de s'y appuyer sereinement pour s'adapter au mieux aux nouvelles situations. Cela permet de vivre avec davantage de cohérence, d'adaptabilité et d'autonomie.

Le 3^e volet de la Pédagogie perceptive est la « **mobilisation introspective** » que l'on peut utiliser pendant un cours de gymnastique sensorielle pendant les phases de repos.

Il s'agit d'observer les lieux de tensions ou d'absence de tensions en soi dans une position de repos, avec un guidage verbal du praticien ; essayer de ressentir un état de soi et de suivre son évolution.

Le 4^e volet de la méthode est « **la formulation sur le mode verbal et/ou écrit** », espace dans lequel la personne décrit ses perceptions, « ce que ça lui fait ». En décrivant oralement ou par écrit ce qu'elle perçoit, un sens peut se dégager et lui permettre de prendre conscience de ses façons d'être.

Objectif : La gymnastique sensorielle est un moyen de développer le rapport à soi en apportant une amélioration de la qualité de vie au travers de la détente musculaire et psychologique ainsi qu'au niveau cognitif afin d'optimiser la réflexion et la concentration.

- réapprendre à bouger sans contraintes et avec plaisir
- se réapproprier toutes les parties de son corps
- éliminer les tensions accumulées
- entretenir la vitalité
- installer un état de solidité et d'adaptabilité psychologique
- goûter un nouveau plaisir de vivre
- se mettre en action (augmentation de la vitalité).

Présentation :

Catherine BIOU, praticienne en Pédagogie Perceptive à médiation corporelle.

Formation professionnelle de 4 ans validée par un Diplôme Universitaire, clientèle de personnes fibromyalgiques.

Catherine BIOU - 5 allée des Chevreuils - 91330 Yerres

cath.biou@orange.fr

06.86.30.23.12