

Respiration et mouvement

Dans notre société occidentale, parler de la respiration évoque pour la plupart des personnes, la respiration thoracique, le mouvement des côtes, peut-être du ventre, de l'abdomen, de l'air. Pour quelques-uns, il est lié à la notion de souffle, souvent imaginé ou pensé comme quelque chose de 'spirituel' qui viendrait de l'extérieur.

Il est possible de ressentir la respiration en tant que mouvement qui est le propre des êtres vivants. Ce mouvement est déjà là chez l'embryon et le fœtus, même si aucune molécule d'air n'entre dans leurs poumons.

L'activité respiratoire peut se vivre comme une alternance d'un flux et d'un reflux continu dans la totalité de l'organisme. Il ne s'agit plus alors uniquement du mouvement de l'air mais d'un événement énergétique, qui module en permanence toute notre intériorité, notre santé et notre vie de relation.

'Toute connaissance qui ne soit précédée d'une sensation est inutile'

André Gide

Les ateliers hebdomadaires et les ateliers en journée ont pour intention de nous donner le temps...pour se relier à ce mouvement, par des exercices simples et sensibles, approfondir l'activité respiratoire et la vie sensorielle en prenant appui sur la réalité anatomique et physiologique.

Un chemin qui permet d'accéder à la régulation de notre tonus musculaire, la gestion de nos émotions, l'accordage de notre charpente osseuse par les appuis et les repoussés, le placement de notre bassin pour une verticale plus juste et une marche plus adaptée...

Cette pédagogie s'adresse autant à des personnes débutantes qu'à des personnes ayant déjà une pratique régulière.

Vivre pleinement le mouvement respiratoire nous fait vivre à la fois une juste posture, des gestes justes, une détente psychique et une disponibilité à la vie de relation.

Cette approche a été décrite dans

L'anatomie de la respiration par G.Ponton et C.Oulanier

Et longuement approfondie dans les écrits de Jacques Garros, psychomotricien,
dans :

'Corporellement 2 et ' la conscience d'être un corps ou la non séparabilité des
contraires'/ Editions de Midi Juillet 2014