

La gymnastique sensorielle

Perceptions, sensations, messages du corps



« Ecouter ce que notre corps nous dit, explorer ses possibilités, découvrir des territoires nouveaux, comprendre son fonctionnement... nous réconcilie avec nous même. »

Gualda Marie-Laure

PRESENTATION DE LA METHODE

Cette méthode nous amène à nous **concentrer** sur notre corps et ses difficultés de fonctionnement. La gymnastique sensorielle concerne tout le corps.

L'utilisation de **mouvements lents** et de séquences d'**immobilités** permet de comprendre et d'analyser ses **sensations corporelles profondes**, aussi bien articulaires, musculaires que respiratoires.

La gymnastique sensorielle se met au service de l'attitude, du mouvement réfléchi et patient.

Elle nous réconcilie avec notre corps, nous aide à le comprendre et **mieux l'habiter**.

Certaines séances se pratiquent avec des balles « à picots » pour massage (dos, pieds, jambes) elles augmentent la perception du corps, activent la circulation et les **capteurs sensoriels**, permettent ainsi de détendre les zones massées ; s'en suit une amélioration de l'équilibre lors du massage des pieds par exemple. Les bâtons, les ballons font partie du matériel utilisé. Le corps sans matériel, juste avec son potentiel suffit aussi à prendre connaissances de ses possibilités.

Le tactile, la vue, l'ouïe font partie des 5 sens qui nous animent, par lesquels nous captions le monde environnant. La gymnastique sensorielle met en évidence ses sens pour savoir les utiliser d'une bonne façon et se rendre compte de leur importance.

LES ATOUTS DE LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE

- Renforce les muscles de l'attitude (posturaux) pour palier aux déformations
- Technique préventive liée aux pathologies traumatiques et chroniques
- Apprend à connaître son corps et ses potentialités
- Améliore l'écoute, la concentration, l'attention à son corps

LA GYMNASTIQUE SENSORIELLE: POUR QUI? POURQUOI?

POUR QUI ?

Tout public: enfants, adolescents, adultes

POUR QUOI ?

- Répondre à un souci de meilleure **santé mentale et physique**
- Lutter contre la sédentarité, **raideurs** des articulations et **fonte musculaire**
- Lutter contre les contraintes liées au travail et à la **vie moderne**: travail statique, physique, amenant du stress
- Prolongation et complémentarité d'une **rééducation**
- Améliore l'équilibre

LES CONDITIONS DE PRATIQUE:

Cours collectifs

Vêtements confortables

Pieds nus de préférence

ENCADREMENT:

GUALDA Marie-Laure, diplômée en licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) et en stretching postural (licence de marque)