

**Patrick LAURENT**

Praticien en pédagogie perceptive

☎ 04 73 70 84 17

[patrick.laurent56@yahoo.fr](mailto:patrick.laurent56@yahoo.fr)

### **La gymnastique sensorielle est une pratique corporelle accessible à tous.**

C'est une gymnastique douce. Elle développe les facultés naturelles du corps : ses perceptions, ses sensations, son mouvement... Elle propose d'effectuer des mouvements simples qui sollicitent la globalité du corps de manière inhabituelle. Le plus souvent en position assise ou debout, la personne se met lentement en mouvement, en se relâchant musculairement et en portant une attention particulière aux détails des gestes réalisés et à leurs effets dans le corps. Elle découvre ainsi une nouvelle manière de bouger où petit à petit les douleurs, les tensions s'apaisent, le geste rigide et volontaire fait place à un geste plus fluide et harmonieux. De même les tensions mentales s'effacent au profit d'un sentiment d'unité entre le corps et le psychisme.

La gymnastique sensorielle permet de retrouver une vitalité corporelle, d'améliorer ses capacités d'équilibre et de coordination, de ressentir le plaisir de bouger en améliorant la conscience de soi, de développer tout un potentiel d'expression gestuelle.

### **En pratique :**

Les séances de gymnastique sensorielle se déroulent sur 1h30 en moyenne. Elles se divisent le plus souvent en deux parties.

Dans un premier temps, l'expérience de méditation sensorielle qui vise à développer les capacités attentionnelles et perceptives tourner vers le ressenti corporel. Ce travail s'effectue en position assise. ( il peut s'effectuer dans une autre position en fonction des contraintes de chacun). Le guidage de la méditation favorise une qualité de présence inhabituelle, une forme de prise de conscience de soi.

La deuxième phase est une mise en mouvement qui a comme fondement la physiologie du corps, les schèmes associatif de mouvement. Elle vise un accordage somatopsychique (relier toutes les parties du corps entre elles et relier le corps et l'esprit), enfin le mouvement codifié vient explorer les amplitudes, les rythmes et les directions du mouvement. Ce travail privilégie l'écoute et le perceptif, la lenteur est un des moyens d'accès privilégié.

### **LA PEDAGOGIE PERCEPTIVE**

Elle nous invite à prendre soin de nous et de notre qualité de vie. Elle optimise les capacités attentionnelles et une qualité de présence : une meilleure relation à soi pour une meilleure relation aux autres.

Le pédagogue place le *corps et ses ressources perceptives* au cœur de son accompagnement. En développant une perception de plus en plus fine d'elle-même, la personne accède à un mieux-être et découvre une pensée plus nuancée.

Les personnes formées à la pédagogie perceptive sont des professionnels de l'accompagnement à médiation corporelle. Leur formation est rigoureuse et exigeante. Ils sont soumis à une actualisation annuelle de leurs connaissances ainsi qu'à une charte éthique.

<http://www.cerap.org/categorie/quest-ce-que-la-psychopédagogie-de-la-perception>.