

“ Un Équilibre stable et dynamique par les Pieds ”

DATES : du vendredi 23 septembre au dimanche 25 septembre 2016

HORAIRES : vendredi de 14 h à 19 h, samedi de 10h à 17h et dimanche de 10h à 15h

LIEU : Concarneau,

CONTENU :

L'être humain trouvant sa vraie verticalité agrandit considérablement son champ d'observation et d'action. Ses pieds, véritable prise de terre, le mettent en échange permanent avec l'énergie de la terre. Ils sont aussi le lieu de rencontre entre l'horizontalité du sol et sa propre verticalité.

Au-dessus de la cheville viennent s'organiser plus de cinquante articulations, qui vont déterminer son équilibre d'Homme debout. Tout déséquilibre conduit inévitablement à utiliser de façon compensatoire la musculature pour tenir le squelette, réduisant de ce fait la possibilité de le mettre en mouvement.

Les appuis de l'Être Humain sont l'expression dynamique de deux forces égales et opposées : la force de pesanteur (liée à la gravitation) et le renvoi inverse de tout ce que reçoit le sol (théorie du bi-verticalisme).

S'ils sont physiques, ces appuis sont tout autant psychiques. En effet, le psychisme parfois s'ajoute, parfois réduit l'action de la pesanteur (l'anxieux qui marche sur la pointe des pieds, tel autre marchant à petits pas comme à regret, talonnant le sol de son arrogance ou encore traînant la savate d'une misère morale ou physique ...).

Au cours de ce séminaire, à travers des situations de prises de conscience et l'exploration de mouvements faciles mais inhabituels, exécutés sans effort, avec l'esprit curieux et l'envie de jouer, il sera proposé de :

- Développer les nombreux capteurs sensitifs du pied, qui permettront une gestion plus fonctionnelle de l'équilibre (pour la station debout, la marche, le chant, la danse, le ski...)
- Affiner la différenciation entre les différents éléments du pied, de la cheville et des orteils, ce qui donnera aux pieds toute l'intelligence sensori-motrice pour s'adapter aux terrains et situations. Ce travail constituera de plus un véritable dialogue avec les couches supérieures du cerveau, les pieds étant particulièrement représentés dans le cortex moteur...
- Découvrir les étonnantes relations entre l'appui des pieds au sol et la fonction respiratoire, le regard, l'expression vocale et plus généralement notre attitude physique et mentale face à l'action et l'environnement.

En trouvant la sécurité d'un appui stable et dynamique ainsi qu'une meilleure organisation de son squelette dans le champ de la gravitation, l'Être humain, débarrassé du souci de tenir son équilibre, peut oser s'élancer dans l'action sans retenue, et ainsi aller de l'avant

Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque là.