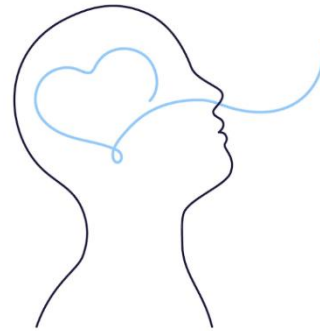


## Libérez votre respiration

Respirer est indéniablement une fonction essentielle de notre organisme : chaque cellule de notre corps est dépendante de ce flux constant d'oxygène que nous absorbons à l'inspiration.

L'état de notre système nerveux a une énorme influence sur la qualité de notre respiration. L'inverse est aussi vrai : notre manière de respirer influence l'état de notre système nerveux. Notre respiration accompagne chaque changement d'émotion et d'activité, elle influence notre cognition, notre pression sanguine, notre posture, nos mouvements et même notre humeur ! Pour toutes ces raisons, développer de meilleures habitudes respiratoires est possible et primordial.



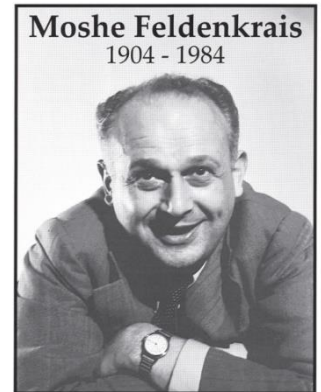
### Objectifs de l'atelier :

- Durant cet atelier, nous utiliserons le mouvement pour améliorer la respiration et la respiration pour améliorer le mouvement.
- Vous apprendrez comment votre respiration peut être utilisée pour améliorer votre posture, harmoniser votre état intérieur et réguler votre système nerveux.
- L'atelier sera composé de deux séances de mouvement issues de la Méthode Feldenkrais® (voir ci-dessous) .
- Les mouvements proposés seront doux, effectués en conscience et solliciteront votre attention qui sera portée sur votre ressenti
- Au lieu d'imposer des règles à propos d'une respiration « correcte », les mouvements proposés vont rappeler à notre cerveau que certaines façons de respirer sont plus efficaces et confortables que d'autres selon les situations. En effet, tout au long de notre vie, notre respiration a besoin de s'adapter à ce que nous faisons. Or, l'histoire et le vécu de chacun, les traumatismes, les accidents dérèglent la capacité de notre système nerveux de choisir spontanément la manière de respirer en fonction de l'activité. La bonne nouvelle est qu'il peut à tout moment se réapproprier cette habilité.

- Aucune condition physique particulière n'est requise, les séances seront accessibles aux personnes de tous âges.

### **Méthode Feldenkrais :**

La Méthode Feldenkrais porte le nom de son concepteur : Moshe Feldenkrais, ingénieur, physicien et pionnier du judo en France (une des premières ceintures noires). À la suite d'une blessure sévère au genou, il perdit l'usage de la marche. Au lieu de se résigner à un pronostic médical pessimiste, il développa sa propre méthode de mouvement qui intègre la neurologie, la biomécanique, la psychologie et la pédagogie. Grâce à ses découvertes sur les relations entre notre manière de nous mouvoir, de nous sentir, de penser et d'apprendre, il retrouva sa capacité à marcher.



Photograph of Moshe Feldenkrais, circa 1977, photographer unknown. © International Feldenkrais Federation, Paris, France, 2008  
International Feldenkrais Federation, © 2008, www.feldenkrais-movement.org  
This poster produced to raise funds for the IFF. Author of the Feldenkrais Method®.

### **Plasticité neuronale :**

*« Ce que je cherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples »*

Moshe Feldenkrais



La méthode Feldenkrais est basée sur une combinaison entre une attention que l'on souhaite détendue et des mouvements lents, effectués en douceur dans la zone de confort. La performance est écartée, le ressenti est en avant-plan. Ces caractéristiques permettent d'activer et d'accéder à notre plasticité du cerveau. Comme aucune condition physique particulière n'est requise, elle s'adresse aussi bien aux personnes jeunes qu'âgées, pour la prévention ou la réhabilitation. La Méthode Feldenkrais est reconnue comme thérapie complémentaire et est remboursée par la plupart des assurances complémentaires.

***Au plaisir de vous rencontrer !***