



SÉANCES DE GYMNASTIQUE HOLISTIQUE MÉTHODE EHRENFRIED

Danièle TESSIER

Éducatrice somatique en Gymnastique Holistique

Une expérience corporelle dans la détente

La Gymnastique Holistique (GH) est une méthode d'éducation corporelle qui vise la prise de conscience de soi par le mouvement et la respiration.

Le corps n'est pas une chose purement mécanique dépourvue de sensation, mais il est continuellement en mouvement et en émotion. En portant une attention sur le corps vécu (en mouvement) et le corps ressenti (attention portée aux sensations du mouvement) nous favorisons une dynamique sur soi et dans notre environnement. Nous exerçons la pleine mesure de soi. C'est ce que nous nommons l'apprentissage somatique.

Le plus souvent une série de compensations se sont inscrites dans le corps en réponse à des d'habitudes posturales, des blessures, des histoires et des trajectoires de vie diverses. Notre corps s'est adapté. Tout comme les différents parcours que supposent la vie en société, la violence que les femmes vivent au quotidien s'inscrit dans le corps. La présence de douleurs, de raideurs et de tensions, mais aussi l'absence de sensations corporelles traduit ce parcours et en prendre conscience permet de mieux se connaître et se raconter.

L'expérience de soi en mouvement ajoute une nouvelle dimension à notre réalité et permet de nous mettre en contact avec notre expérience actuelle. La réalité se vit maintenant.

Parce que les fonctions physiques et psychiques fonctionnent de pairs, prendre contact et apprendre à vivre avec tout son corps permet un meilleur confort postural en général et une meilleure connaissance et perception de soi !

Tout en douceur et sans performance, les séances se déroulent en groupe et, selon les besoins, varient entre une heure et trois heures. Nous allons à la découverte de mouvements simples en positions assise, debout ou allongée. Peu importe la condition physique, la pratique de la GH s'adresse à toutes.

L'objectif est de permettre au corps de s'assouplir, de se tonifier et de retrouver son équilibre. Des pieds jusqu'à la tête, nous expérimentons nos sensations et nous leurs accordons une «attention» particulière. Le corps trouve ainsi des chemins propres à soulager les contraintes et les obstacles.

Mon parcours

Sociologue et éducatrice spécialisée, je suis impliquée dans le domaine de la violence sexuelle envers les femmes depuis 30 ans. Entre 1999 et 2014 j'ai travaillé au Mouvement contre le viol et l'inceste (MCVI) puis au Regroupement québécois de centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuelle (RQCALACS). Entre 1990 et 1999 mes activités professionnelles se réalisent principalement dans le domaine de la recherche auprès des personnes immigrantes.

Depuis 6 ans, mon engagement social se poursuit à titre d'éducatrice somatique et j'enseigne la prise de conscience corporelle. J'ai d'abord participé à des séances hebdomadaires comme élève et découvert le mouvement. Interpellée par cette approche, je me suis formée à cette pratique entre 2010 et 2012. J'ai réalisé mon projet de stage et de recherche auprès de femmes victimes d'agression sexuelle dans l'enfance. Je détiens une attestation de l'Institut international de Gymnastique Holistique.

Comme praticienne, je suis habilitée à enseigner la prise de conscience corporelle. Mon travail consiste à guider l'apprentissage afin d'aider la personne à trouver pour et par elle-même la meilleure façon de réaliser un mouvement qui lui correspond.

Le programme de formation de 450 heures de travaux théoriques et pratiques a pour objectifs de former des praticiennes et praticiens qui sauront développer des habiletés à apprendre et à enseigner la conscience corporelle et à transmettre la Gymnastique Holistique dans ses aspects éducatifs, préventifs et thérapeutiques.

- Développer une expertise dans l'activité perceptive liée au mouvement;
- Développer des compétences dans l'observation du mouvement et la communication par la parole;
- Acquérir des connaissances dans le domaine de la physiologie, de l'anatomie et de la biomécanique.

L'apprentissage sur soi est à la base de cette méthode et à cet égard, je poursuis à ce jour, à titre personnel, des séances hebdomadaires.

Consultez ma page Facebook pour en connaître davantage:

<https://www.facebook.com/DanieleTessierGymnastiqueHolistique>

Danièle Tessier
514-526-4204
dstessier@videotron.ca