

Perception du mouvement et ancrage corporel

par le Tai Chi



OBJECTIFS

- **Connaître** les principes fondamentaux du Tai Chi Chuan, ses bases philosophiques ainsi que le sens des principaux termes utilisés.
- **Repérer et expérimenter** les appuis statiques et dynamiques dans l'organisation corporelle.
- **Observer et ressentir** l'organisation d'un mouvement à partir du centre.
- **Observer et ressentir** l'organisation tonico-posturale d'un mouvement global.
- **Maîtriser** quelques exercices simples d'auto-apaisement.
- **Améliorer** sa qualité de présence à soi, à l'autre et au monde en tant que premier levier thérapeutique en psychomotricité, autorisant le dialogue tonique.
- **Coordonner** respiration et mouvement pour relâcher les tensions.

Type de stage

- ✓ Théorique (10%)
- ✓ Clinique (10%)
- ✓ Pratique (80%)

Le Tai Chi Chuan s'inscrit dans le cadre d'une relaxation dynamique.

Cette pratique ancestrale traditionnelle chinoise, se transmet de génération en génération à travers des grands maîtres et se décline aujourd'hui en plusieurs écoles. Le Tai Chi Chuan est né de l'observation combinée des mouvements de la nature et de l'organisation naturelle du mouvement humain. Basé sur des enchaînements de mouvements sans ruptures, privilégiant la globalité, apportant fluidité et aisance, le Tai Chi Chuan offre une expérience corporelle de détente du corps et du mental.

PUBLIC

Psychomotriciens, tout soignant et personnel socio-éducatif souhaitant s'initier à cet art, professionnels pratiquants, utilisant ou projetant d'utiliser le Tai Chi Chuan dans leur pratique soignante et en recherche d'approfondissements

INTERVENANTS

Patrick CHASSAGNE

Professeur de Tai Chi Chuan depuis 2007, pratiquant école Yang depuis 1989, membre de la FAEMC, président de l'association « le souffle et l'intention »

Charlotte MINAEV

Psychomotricienne, clown en milieu de soin, DU Alzheimer et pathologies apparentées

CONTENUS

Pratique :

- Expérimentations individuelles par la pratique d'exercices corporels progressivement enrichis de précisions posturales et respiratoires
- Enseignement et pratique individuelle du début de la Forme Yang
- Expérimentations et explorations corporelles guidées à deux ou à trois
- Temps de méditation courte : calmer l'esprit pour vivre le corps

Théorique

- Apports théoriques sur le dialogue tonique et la perceptivo-sensori-motricité, prévention du vieillissement par le Tai Chi Chuan

Clinique

- Poser les objectifs d'une pratique auprès de personnes âgées, présentation de quelques exercices de Tai Chi Chuan auprès d'adultes handicapés mentaux et psychiques en Esat. Vignettes cliniques

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Pratique et expérimentation corporelle, retours d'expérience avec les stagiaires, vidéos, échanges dans le groupe, apports des participants.

COMPÉTENCES VISÉES

Percevoir l'organisation corporelle et tonico-posturale d'un sujet.

Repérer les tensions et zones de blocage.

S'engager dans un dialogue tonique apaisé.

✓ Dates

6 et 7 avril 2018

✓ Durée

14 heures
2 jours
(en une session)

✓ €

614 euros

✓ Lieu

Ivry-sur-Seine (94)