Axe Santé

Les exercices de santé

Expériences :

Je pratique actuellement :  
- Auprès d’enfants (école).  
- D’adultes une fois par mois (Association « Être et Partage » )  
- D’hommes sortants de prison en placement extérieur, une fois par semaine (Ferme de Moyembrie)  
- De personnes âgées (EHPAD de Coucy).

* Par ailleurs, dans le cadre d’accompagnement en soin de Shiatsu, je conseille également des pratiques d’exercices de santé journalières.
* Quotidiennement, de façon personnelle, ce qui fait que je suis vraiment partie prenante et témoin.

Démarche :

Développer cette activité auprès des personnes âgées, fragilisées, en besoin de bien-être ou en situation d’handicap est un objectif qui fait sens dans ma démarche.

Mes expériences professionnelles d’éducatrice spécialisée et de professeur des écoles (voir curriculum vitae) couplées par mes études en médecine chinoise (versant neuro-sciences) diététique et exercices de santé, constituent un socle pluridisciplinaire solide.

Matériel :

**-** Zafus (coussins de méditation), bancs de méditation, tapis, planches anatomiques, etc

Modalités :

* Groupe de, 5 à 12 personnes , une heure de pratique.

Les exercices :

Ils sont basés sur **des mouvements simples, la conscience du mouvement et la respiration.**  Cette pratique s'exerçant en position assise, couchée ou debout, s'avère être très adaptable. Souple par ailleurs au niveau du mode d’apprentissage des exercices (explicitation, mimétisme...)

**Ce "triangle" (mouvement, conscience du mouvement, respiration)** a une action tant préventive que curative sur la santé. Elle fait partie d’une approche globale de la personne (corps/esprit/conscience). Chaque personne peut se les approprier dans sa vie quotidienne et cela constitue alors son "bagage" personnel et responsable.

# Contenu :

Pluridisciplinaires, les exercices de santé prennent appui sur **la méditation**, la visualisation, le Do-in (auto-pression simples, stimulation du système nerveux central), la sophrologie (respiration, lâcher prise), méthodes Vittoz, Feldenkraïss, Sotaï…, le QI-gong (mouvement doux et amples centré sur le capital vertébral et articulaire, oxygénation, respiration contrôlée). Toutes ces « traditions » rejoignent des **activités d'ancrage** (attention, concentration, renforcements des interconnexions cerveau/corps pour réguler le système nerveux et la circulation) et prennent appui sur la médecine traditionnelle chinoise et japonaise.

# Les objectifs :

Objectif général**: amorcer, entretenir et renforcer les capacités physiques, mentales et sociales tant pour des troubles émotionnels récurrents que pour des pathologies diverses et des déficiences de terrain.**

*Objectifs spécifiques :*

* Connaissances du **corps** : squelette, organes et mécanisme respiratoire.
* Améliorations des **capacités sensori-motrices** par une meilleure maîtrise de son corps et la connaissance de son fonctionnement : coordonner, contrôler des parties différentes de son corps, maîtriser de plus en plus son équilibre.
* Apprendre par observation, imitation, imprégnation des gestes, attitudes et postures.
* Apaisement, écoute, attention : s’entraîner à faire silence, à rester calme, à se concentrer.
* Confiance, estime, valorisation.
* **Responsabilité** et respect
* Plaisir et goût de l**’effort**, focalisation de l’attention.
* **Transférer** ses compétences dans son quotidien.

Fréquence :

-Une intervention par semaine est conseillée dans la mesure du possible.