

## **Journée d'accompagnement vers soi avec l'Art Martial Sensoriel à Lille**

Développer une posture et expérimenter des voies de passage pour s'exprimer de façon à être entendu : c'est apprendre à se relier à soi avant de s'ouvrir aux autres

**Objectifs** : apprendre à s'ex-primer ; oser dire

1. Apprendre à se percevoir c'est se sentir dans son corps, ses contours ou/et être relier a ses sentiments et ses besoins, c'est apprendre à savoir d'où part le mouvement (le verbe est une expression majeure du mouvement de la pensée)
2. Développer une posture de bienveillance : envers soi-même c'est partir d'un lieu de repos, d'un lieu au delà des jugements, des conditionnements, là où cela n'a jamais souffert.
3. Tendre vers « dire » en conscience/authenticité : être dans son axe : dire à partir d'observation

**Avec l'Art Martial Sensoriel :**

**Une Activité physique** non concurrentielle qui contient une rigueur/éthique dans le passage à l'action, une intensité reliée à l'évolutivité de l'entraînement et partant d'une lenteur sensorielle, c'est-à-dire dans un mouvement qui se perçoit via nos Sens (extéroceptifs et intéroceptifs) tels que : vue, odorat, écoute, toucher, proprioception... Elle se pratique au sol, assis ou debout et s'adapte pédagogiquement en fonction des tranches d'âges : enfants, adolescent, adultes, seniors.

**Un Art Martial** adapté à la réalité d'aujourd'hui dont le socle est la TRANSFORMATION de soi (voir roman : « la pierre et le sabre » de Eiji Yoshikawa). Les adversaires deviennent des Partenaires, les luttes et combats des résistances constructives. Un Art Relationnel Pacifique de soi à soi, aux autres et à l'environnement. Il tend vers une relation de réciprocité consciente, sans prédominance et dynamique dans une attitude de guerrier de vie.

**Déroulé de la journée construit autour des Outils** : *selon accès à une salle avec ou sans tatamis*

1<sup>er</sup> temps : partir d'un lieu de soi et de repos en prenant progressivement conscience de nos contours. Outils : Kata au sol ou travail à deux sur une chaise

2<sup>ème</sup> temps : se percevoir dans la relation. Outils : Expérimentation des kokyo avec des immobilisations pour construire une relation avec tout de soi et construire grâce à l'autre sa globalité ou travail de faille en statique à deux debout

3<sup>ème</sup> Temps : Mettre des mots sur son vécu perceptif. Outil : Accompagnement verbal au fur et à mesure de la journée pour valider et mesurer l'évolutivité possible d'un s'entendre dans l'expression de soi avant de dire.

Beatrice RAY praticienne en accompagnement

## Présentation de l'Art Martial Sensoriel fondé en 1992 par Martine de Nardi

[www.artmartialsensoriel.org](http://www.artmartialsensoriel.org)

Professeure indépendante, elle a construit cette discipline au travers de son parcours professionnel et personnel en tant que kinésithérapeute (DE), ceinture noire d'Aïkido et enseignante de yoga. Sa posture de praticienne-chercheuse à l'université de Fernando Pessoa de Porto en psychopédagogie perceptive du mouvement, lui a permis de théoriser cette discipline.

Cette dernière est le fruit de la rencontre des atouts de la somato-psychopédagogie perceptive issue d'une approche thérapeutique manuelle, forme d'ostéopathie douce, d'un travail d'intériorisation guidée dans les lois physiologiques du corps et de l'art martial, principalement l'Aïkido fondé par Maître Ushiba au Japon.

Ces objectifs sont notamment d'apprendre à bouger sans se faire mal, développer les capacités de résilience, de transformer les conflits, les résistances en source de croissance et d'apprentissage...

**Béatrice Ray** praticienne en accompagnement notamment en pédagogie perceptive par l'Art martial sensoriel voir <http://praticienneenaccompagnement.jimdo.com/>

Salariée depuis 2005 à l'U.N.S.A (Union Nationale des Syndicats Autonomes), je développe des stratégies, monte des projets et des partenariats, accompagne des victimes dans le champs de la lutte contre les discriminations existant dans le monde de l'emploi. Contribuer dans la durée à tendre vers un mieux-être au travail donne du sens à mon parcours de développement d'être humain, membre d'une société inter-culturelle.

Le clown et la dérision m'ont servi dans mon cursus de formation initiale<sup>1</sup> et se déploie aujourd'hui dans la formation continue<sup>2</sup> dans une matière plus sensorielle. Depuis 2000 ma recherche personnelle me conduit vers du mouvement (tai chi et qi kong) et à l'expressivité dans le but d'être en relation avec soi et les autres de manière authentique.

L'art thérapie performatif que je cultive en partant de moi avec Claudia Nottales et Yumma Mudra nourrit la joie de vivre ici et maintenant. Ce que je suis, je le mets au service de la transmission d'une pratique : l'art martial sensoriel ! Voie royale pour aller à la rencontre de soi dans ce qui nous est le plus précieux : notre corps (dont fait partie la tête ! ☺) et la pratique du mouvement par où nous manifestons la vie qui coule en nous.



<sup>1</sup> Initialement Master en management européen du Collège d'Europe à Bruges, à Aix en Provence d'un DEA (économie et sociologie du travail et de l'emploi) et du diplôme de sciences politiques (service publique) et à Paris 1 Université Panthéon-Sorbonne Maîtrise d'Administration Economique et Sociale.

<sup>2</sup> Continue 2008-2013 voir : [www.ai-cnv.com](http://www.ai-cnv.com) diplômée en accompagnement individuel avec le processus de Communication Non Violente fondée par Marshall Rosenberg (soutenue par L'association suisse des Formateurs/trices en CNV (ASFCNV), 2009-2013 parcours pédagogique en Art Martial Sensoriel fondée par Martine de Nardi