

Le mouvements doux Seniors et Handicaps

Une activité physique modérée et adaptable

Les mouvements doux s'adaptent aux spécificités et à l'état de santé de chacun. Mobiliser sans efforts, coordonner les mouvements, prendre conscience de son corps... Y découvrir des sensations nouvelles.

Une activité physique adaptée

En position assise ou debout, elle accompagne et prévient les problèmes liés au vieillissement et aux situations de handicap. L'enseignant veille à mesurer l'intensité, l'amplitude et la difficultés des exercices. Dans le cas de mobilité réduite, quand le geste est difficile, l'intention vient le soutenir et permet peu à peu de réveiller, d'assouplir les articulations. Gestes et respiration favorisent la circulation corporelle interne. C'est une approche transversale pour de nombreuses pathologies comme le cancer, la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson entre autres.

Evaluer, diversifier et adapter la pédagogie au fil de la séance et inviter à l'autonomie.

L'objectif est de retrouver le plaisir de bouger, de retrouver sensations et confiance en soi, de vivre le moment présent et de se détendre.

Encourager, soutenir et rassurer avec bienveillance.

Tai Ji Quan et Qi Gong Arts de Santé Chinois



Sports de bien-être, individuels et collectifs

Le Tai Ji Quan est un enchaînement de gestes lents et fluides qui privilégient la souplesse à la force.

Le Qi Gong est une gymnastique douce énergétique Chinoise. Ils entretiennent, améliorent la condition physique et par conséquent le mental.

Détente et Tonicité pour un bon état de santé

Les mouvements accompagnés d'une respiration ample et profonde favorisent la relaxation mentale et corporelle. En alternant étirements dynamiques et relâchements, sans jamais forcer, ils étirent les muscles en profondeur, délient les articulations en douceur. Par la lenteur, les répétitions, par l'approche attentive et progressive, le corps se renforce, s'assouplit.

Améliorer la qualité de vie

Les visualisations positives, la relaxation et la détente corporelle favorisent le bien-être psychologique, ce qui améliore la qualité de sommeil, limite le stress, les angoisses et la dépression.

L'exercice physique est fondamental.

Stimulation cognitives

Les gestes attentifs et répétitifs stimulent la mémoire, la concentration et la coordonisation.

Les points essentiels

Equilibre et mobilité en prévention des chutes

Dans le déplacement continu, on prend conscience de son corps et du centre de gravité, des appuis au sol et de l'espace. On prévient efficacement les chutes en retrouvant l'équilibre et mobilité.

La verticalité et les alignements osseux participent à soulager les tensions et les douleurs chroniques. Coordonner les mouvements, bouger autrement et peu à peu prendre confiance en soi.

Renforcement musculo-squelettiques

Compatibles avec les pathologies ostéo-articulaires. Tout le corps est mobilisé pour se mouvoir.

Prévention des problèmes cardio-vasculaires et respiratoires. Relaxation.

La respiration se pose grâce au geste lent, se ralentit. Les mouvements doux de la cage thoracique régulent les fonctions vitales du corps, augmentent la capacité respiratoire. Il y a massage des organes internes et apaisement sans effort particulier.

Prévention des risques psycho sociaux

Pratiquer ensemble et lutter contre l'isolement. Communiquer, échanger, partager et réussir. Favoriser le lien social par le partage, la convivialité.



Au Fil de Soi

Véronique Le Breton - aufildesoi76.free.fr

Tai Ji Quan et Qi Gong, pratiques reconnues par le ministère des sports et depuis 2013 par l'académie de médecine.

« Le sport Santé est une activité sportive pratiquée dans des conditions aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de prévention primaire et de prévention tertiaire ». Définition proposée par la Commission médicale / CNOF (Comité National Olympique et Sportif Français)

