



GYM ZEN

par Tomasz..



Educateur sportif, diplômé d'état BPJEPS mention Activités Physiques pour Tous et passionné par différentes formes d'expressions corporelles, je me suis inspiré des fondamentaux des disciplines suivantes : Tae kwon (jeux de jambes), Tai chi (fluidité du geste), Qi gong (travail de respiration), Pilates (proprioception, écoute des sensations internes « la kinesthésie »), méthode de Feldenkrais (agir autrement, prendre conscience de ces mouvements et de son état d'esprit), AED (Empilement Articulaire Dynamique – alignement des segments), Yoga (équilibre en mouvement), Sophrologie (visualisation et canalisation de l'état général du corps et la relaxation guidé), Shiat tsu (étirements des lignes du corps « méridiens »), Brain gym (gymnastique du cerveau –coordination, dissociation posturale), Gymnastique indienne (travail de l'amplitude articulaire), etc.

L'activité GymZen est une gymnastique d'expression corporelles complète du corps (littéralement de la tête aux pieds) et s'effectue de manière dynamique rapide et/ou lente, selon la demande et les besoins du public. Chaque partie du corps est sollicitée et travaillée en synergie.

L'objectif, en toute «conviviali-thé» et plaisir, est de découvrir différentes formes de mouvements avec des jeux de coordination, de dissociation segmentaire, de latéralité, d'ambidextrie, d'équilibre, de souplesse, de tonicité musculaire, d'amplitude articulaire, de détente et enfin de relaxation... Ce type de mouvement demande une attention particulière ; les différents enchaînements sont multiples, variés et inhabituels pour le corps. Cette spécificité induit un travail constant et à plus long terme produit naturellement un effet de relâchement, d'évacuation du stress, une meilleure récupération, un retour vers un état plus paisible et centré sur soi.

Parallèlement je suis passionné de thé, et pratique entre autre le cérémonial «Gong fu cha», une façon ancienne de le préparer. C'est un moment de transition qui s'inscrit parfaitement dans la «continui-thé» de la session et permet le centrage et les échanges. Nous manquons souvent de ces moments de transition, lesquels nous permettraient de passer d'une activité à une autre avec un regard neuf.

Je vous propose de pratiquer cette nouvelle activité dans les jardins privés ou publics, ou au sein de la Maison de Quartier des Sorbiers lors des «Rendez-vous bien être», pour des séances individuelles et/ou collectives.

Sportivement à votre santé...



Maison
de Quartier des
Sorbiers
les rendez-vous
BIEN-ÊTRE