

LES BIENFAITS D'UNE SEANCE DU MOUVEMENT

ASSOCIATION KACHASHI

(Ces séances ont une durée de 2 heures)

On débute à petits pas ; ils/elles sont comme moi.
Oserai- je y revenir ? Cette sensation si nouvelle me laisse sans voix.
Désir du mouvement, on n'y échappe pas.
Cette interrogation se transforme en exaltation.
Julie et Philippe sont deux voix paisibles et la musique nous emporte

La bienveillance y est constante

Nous nous allongeons sur le sol et prenons un temps pour soi ; on nous suggère un mouvement avec les mains, et ensuite toujours le même mouvement en levant les bras, redescendant les bras, en prenant conscience du bienfait de ce mouvement.

Grimaces du visage et ensuite viennent les bâillements : ceci est bénéfique.

On nous conseille de remonter très lentement du sol.

Une séquence que tout le monde apprécie : Le massage entre nous, à tour de rôle.

Technique : On ferme les yeux, c'est mieux ; on ressent que l'on nous presse, palper-rouler, les bras, les jambes, et encore les bras et les jambes, les épaules, les cervicales ; ensuite vient le tour du dos, on nous le frotte, on nous le tapote ; et pour terminer, le sublime massage du lobe des oreilles.

Depuis que je goutte à ce plaisir, j'y reviens en courant ...

Toujours avec des voix paisibles, on nous conseille de marcher et de prendre conscience de cette marche d'abord lentement et ensuite plus rapidement.

Après toute cette détente et une meilleure connaissance des participants, arrive l'expression corporelle.

Voilà le moment tant attendu : l'expression du corps en mouvement et dans le plaisir en musique.

Des consignes nous sont données : le lâcher-prise, d'abord avec les bras et ensuite les jambes et tout le corps.

Certaine fois on nous promène comme des marionnettes chacun son tour ; c'est très agréable.

Un autre jour un mur imaginaire : à chacun et chacune de l'intégrer au grès de son improvisation.

On peut être sur un bateau et pagayer.

On termine par le cercle des prénoms : on garde notre prénom associé à un geste et cet exercice entre en notre mémoire.

On parle également du ressenti que cela nous procure et ceux qui regardent en parlent aussi.

On se rallonge sur le sol pour la méditation, qui apaise les douleurs physiques et psychiques.

On remercie Julie et Philippe de ce bonheur ressenti par tous les participants.

L'humour également est au rendez vous...

C'est déjà fini, on nous suggère d'en finir pour rentrer chez soi.

Juste avant de commencer, et après, dans un café, pour ceux qui le désirent, nous échangeons des conseils autour d'un « pot ».

Nous ne sommes pas dupes du bien - être ressenti et de ces instants fugitifs.

Nous nous retrouvons au premier café du coin pour échanger nos impressions et là, la parole et les angoisses se libèrent :

- « la marche est meilleure »

- « j'arrive à utiliser mon téléphone »

- « les redoutables fermetures Eclair ne sont plus un problème !! Lol ! »

L'expérience des dix ans de danse de Julie et Philippe nous aide à avoir une conscience différente de notre corps et esprit.

L'avis des différents participants malades et non malades fait l'unanimité de l'excellent ressenti à la fin de ces deux heures.

Il faut revenir deux fois par semaine pour que cela reste une sensation bénéfique qui soit constante.

Cette maladie désorganise l'information qui arrive au cerveau, et en ce qui me concerne ainsi que plusieurs participants, après seulement trois mois d'exercices à raison de deux fois par semaine, il y a une excellente amélioration.

Le bénévolat à ses limites aujourd'hui et ne devrait pas être la seule manière de fonctionner.

Il faudrait que les associations participent financièrement de façon plus importante afin qu'un maximum de malades puisse profiter de cette thérapie, car pour ma part, depuis que je suis malade, on ne m'a rien proposé de mieux.

Il est également impératif que cela se développe sur le plan national, les malades sont partout.

J'ai passé trois ans de ma vie en difficulté à cause de cette désorganisation au niveau de mon cerveau ; et j'espère vivement que les membres des associations réfléchiront à comment financer ce type de séances afin que le bénévolat ne s'essouffle...

J'espère que cela fera envie à d'autres participants !

Magali