

Le corps, la perception, l'action. Un chemin vers l'harmonie

La base de cette approche vient de l' Aikido, un art martial japonais. Cette pratique, au-delà de l'exercice physique propose un chemin qui nous permet de comprendre notre relation au monde et aux autres. Le but est la recherche de l'harmonie, avec soi-même et avec les autres.

La vie est perception et action. Les gens souvent relativement conscients de leurs actions, ne fut ce que pour tenter de les contrôler. Mais peu de personnes mesurent l'importance de la perception. Pourtant elle est la base de nos actions et elle est déjà une action en soi. Ainsi, notre manière de percevoir l'espace , intérieur et extérieur, s'inscrit dans notre corps, dans notre posture, dans la dynamique de notre mouvement. Notre corps peut donc nous apprendre quelque chose sur notre façon d'être au monde, notre esprit.

Pour ce faire, l'atelier propose des expériences corporelles qui sont verbalisées. Le travail se fait seul, ou avec un partenaire. Le regard, le testing d'un partenaire permet de comprendre ce que le corps peut nous dire.

Dans l'atelier d'introduction, les concepts de base seront abordés (espace, immobilité, mouvement, énergie, calme, communication e.a) et les participants auront l'occasion de vivre diverses expériences corporelles. Le travail est de premier abord simple, très concret. Mais il est en fait très subtil. Cet atelier d'introduction vous est proposé pour vous donner l'occasion de vivre le travail, de sentir s'il peut faire partie de votre chemin. Ce sera pour la plupart d'entre vous prématuré de penser quitter l'atelier avec des outils que vous serez déjà en mesure de partager. Un temps d'intégration sera nécessaire pour se les approprier. Il faudra repasser par les expériences, les vivre de diverses manières. Ce sera l'objet d'un atelier de plus longue durée.

Un livre à lire (en italien ou en anglais) : AIKIDO, the art of perception in a practice of peace de Giuseppe Ruglioni Erga edizioni – Vie d'Oriente.