

## **Cours Péralta - La gymnastique douce globale**

### **1. Les effets de la gymnastique douce globale**

Le travail proposé dans ces cours de gymnastique douce globale procure un apaisement sur plusieurs plans : une détente physique, un apaisement mental et un certain bien-être émotionnel. Le sentiment résultant, d'une satisfaction globale, vient du fait qu'il n'y a pas de recherche de surpassement, pas d'objectif à outrepasser ses limites ni à être dans une performance corporelle inappropriée.

Ce qui prime avant tout est la conscience de l'instant et l'attention accordée au mouvement. C'est par cet accompagnement global et cette conscience du geste que la sensation engendrée par cette gymnastique est si agréable et si régénératrice. En quelque sorte, on s'approprie entièrement le mouvement exécuté. Celui-ci devient une expression harmonieuse de soi, sans forcer, comme la manifestation d'une idée de soi-même ou d'une pensée profonde venant s'inscrire dans le corps et s'exprimer dans le monde.

Les effets directs de la méthode de travail proposée, sont tels que les mouvements accompagnant une séance de gymnastique produisent des effets tout autant dans le corps que sur les plans émotionnel ou mental. Cela induit un véritable lâcher prise et un détachement de la recherche de performance. Grâce à cette prise de conscience globale, l'être entier participe au mouvement proposé. Il en résulte un sentiment de bien être présent encore bien des heures après les séances.

On pourrait parler, d'une forme de retour aux sources, comme un retour à l'impulsion première, naturelle, spontanée, du **mouvement juste** et dont le corps et l'esprit ont tant besoin.

Le corps sait ce dont il a besoin et il sait le faire. Faisons lui confiance. Accompagnons le, tout simplement.

### **2. Comment se passe un cours ?**

Dans un cours, les muscles profonds du corps ainsi que les muscles phasiques - de surface - sont mis en mouvement. Ceci se fait, petit à petit, par phases successives, en activant la détente et la respiration. Il s'opère ainsi un allongement des fibres musculaires, mobilisant les différentes chaînes de muscles, procurant ainsi de l'espace aux articulations et donnant la sensation de liberté du mouvement.

Ainsi petit à petit et harmonieusement, les mauvaises postures ou anciennes habitudes laissent peu à peu, la place à une maîtrise réelle du mouvement par un auto grandissement naturel. Ceci conduit à véritable retour d'énergie et procure un **bien être total au corps**.

Un **aspect pratique** : le travail se fait principalement au sol sur un tapis de sol, alterné avec de courts mouvements réalisés debout pour l'équilibre et l'allongement. Il est également fait usage de balles de différentes densités et de tailles variables ainsi que d'élastiques selon les mouvements proposés.