



© Halfpoint - Fotolia

## LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE ! Aspects psycho-corporels liés à la pratique de l'activité physique par Christine VanGheluwe

**On peut envisager le corps en mouvement de différentes manières, que l'on peut chacune relier à différentes dynamiques psycho-comportementales.**

- **Il y a l'activité physique fondamentale**, les mouvements fondamentaux qui nous relient à la vie. Ces mouvements sont battements du cœur, sang qui pulse dans nos artères, inspir-expir. Ils sont rythmes, alternance ; ils sont AP, à la source de la vie.

- **Il y a l'activité physique volontaire** pour assurer notre

subsistance et nous maintenir en vie. Elle est apparentée à PM l'agissant, anciennement le chasseur, le guerrier, et aujourd'hui le travailleur, l'actif entreprenant.

- **Et il y a l'activité physique que l'on pratique par loisir**, que l'on peut également relier à PM. En effet, que ce soit pour se

sentir exister, se sentir bien, dans une motivation AM, que ce soit par divertissement, par jeu ou par passion du geste juste, dans une motivation PAAP, ou que ce soit par objectif de performance ou pour modeler son apparence, dans une motivation PM, l'activité physique pratiquée par loisir est globalement en analogie avec



PM l'agissant, PM système musculaire.

Dans notre monde occidental très sédentarisé, l'activité physique loisir a de nombreux adeptes. Instinctivement, beaucoup cherchent probablement à compenser, malheureusement de manière parfois fort maladroite, l'inactivité et le stress de nos modes de vies.

### Alors comment vivre l'activité physique de loisir, les sports, dans l'harmonie du corps et dans l'équilibre de la PM ?

PM se vit en équilibre sur le plan psycho-comportemental si cette structure reste reliée aux structures qui la précèdent sur la vague de la structuration psycho-comportementale.

Avant d'agir de façon harmonieuse, il faut tout d'abord exister, c'est à dire avoir intégré son corps, le ressentir, l'habiter, ce qui découle de la structuration de l'AM.

Puis il faut être construit. Sur l'assise, la base donnée par AM, il faut avoir trouvé son axe, sa PA, perçu son architecture et le mode d'emploi du corps inscrit dans la forme des os.

Mais tout cela ne se fait pas en un jour, ni même en quelques mois. C'est parfois l'affaire de toute une vie. Et on se retrouve le plus souvent propulsé dans l'activité physique, dans le sport, sans avoir compris et intégré ces notions essentielles.

Qu'est ce qui peut alors nous permettre de ne pas s'enfermer dans une dynamique comportementale exclusivement PM, une PM déra-

cinée, en excès, obnubilée par la performance, le but à atteindre, qui en oublie de sentir les choses au point de s'en déchirer un tendon ou de se luxer une articulation ?

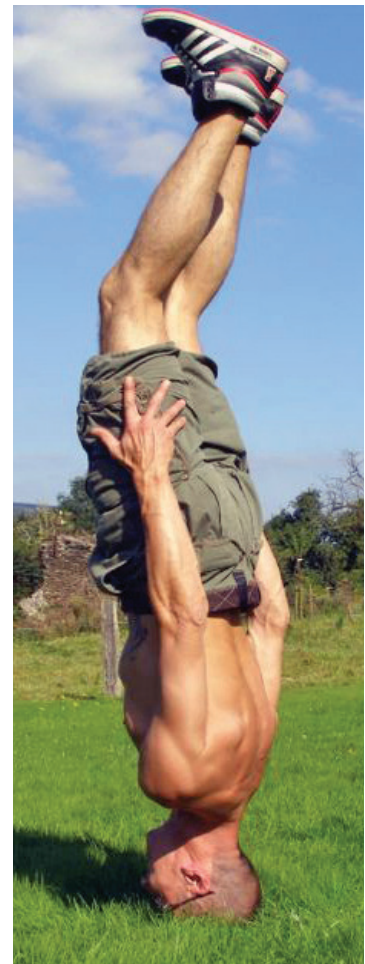
La clé, l'astuce, « le truc » comme disait Godelieve, c'est l'AP. C'est le mouvement contenu dans le mouvement. C'est le souffle, le rythme, l'énergie préservés au cœur du mouvement, qui vont donner à l'activité physique la souplesse et l'adaptabilité nécessaire.

C'est la part de jeu, de légèreté, d'insouciance, de détachement, qui va permettre à PM le lâcher prise qui reconduit au creux de la vague : en AM pour des ressourcements, puis en PA pour prendre distance et réfléchir au sens des choses. AP est garante de l'alternance des dynamiques comportementales qui nous protègent des excès dans une structure.

On peut stimuler l'AP par les rebonds, les repoussés, les mouvements en rythme, les torsions... Ça a du sens, par exemple, de s'échauffer avant un effort par des rebonds dans les chevilles, des flexions, des petits sauts, des torsions du buste, des circumductions de bras.

Exercer le rythme pour apprendre à sentir les rythmes qui nous conviennent.

Sentir que par exemple pour certains que 35 minutes de jogging conviennent mieux à leurs articulations que 1h15. Sentir qu'il y a des âges pour courir et il y a des âges pour marcher. Sentir, selon le niveau, qu'une nage trop rapide peut gêner la respiration et affoler le cœur. Sentir, dans la pratique du ski, le moment où les genoux



sont fatigués et qu'écourter la sortie peut préserver d'un accident. Sentir qu'après l'effort notre corps a besoin de repos, de ressourcement. Et sentir finalement après ce repos renaître en nous ce besoin vital de bouger...

C'est dans le partenariat PM-AP que PM trouve sa maturité, une PM qui vient alors en couronnement de la vague, et qui peut nous permettre d'être dans l'activité physique de manière harmonieuse, et pourquoi pas à un haut niveau de pratique sportive.

**Pour que le mouvement soit porteur de vie, PM doit préserver l'AP !**

