

Cours de Relaxation Active Martenot dans le cadre du SAMU SOCIAL

En structure d'hébergement de longue durée (LAM : Lits d'Accueil Médicalisés à Ivry) un accueil médicalisé existe pour les personnes exclues souffrant d'une pathologie chronique plus ou moins lourde. Les LAM forment un sas dans lequel les résidents bénéficient d'un temps de soins et de réinsertion.

Ces cours de relaxation bimensuels ont lieu depuis mars 2015. Entre 8 à 10 résidents volontaires ainsi que certains personnels accompagnant y participent régulièrement. Chacun s'y sent accueilli et respecté.

La Relaxation Active permet de :

- Reprendre contact avec son corps pour progressivement l'habiter et se le réapproprier,
- Vivre la joie du mouvement simple,
- Tenir debout sans fatigue,
- Mobiliser ses articulations,
- Observer ses sensations,
- Retrouver la confiance,
- Redécouvrir dans la détente sa respiration et la laisser faire,
- Expérimenter ce que veut dire « vider sa tête »,
- Goûter le calme intérieur dans de petits moments d'observation de la sensation, en silence.

Joie pour moi-même, Marie-Annick, l'enseignante, de constater combien cet enseignement de Maurice Martenot permet à chacun, là où il en est, de se restaurer et de se remettre debout, par le travail qu'il propose sur le corps.

Réunion Spirale du 22/05/2016