



## Septembre 2014

**La période de vacances nous donne souvent la possibilité de reprendre une activité physique. Pour la plupart d'entre nous, faire du sport pendant l'été est avant tout question de grand air, de respiration, de plaisir, afin de récupérer de la tension accumulée pendant l'année. Et puis vient le temps de la rentrée, le rythme du quotidien reprend ses droits, la mer et la montagne sont peut-être loin, mais nous aimerions tant pouvoir prolonger les bienfaits de nos activités estivales. Alors c'est décidé, cette année nous nous mettons sérieusement **AU SPORT** !**



**Que cherchons-nous dans le sport ? Un renforcement, un idéal de soi ? Ou bien une ouverture, une liberté, une... respiration ?**

**La valorisation actuelle de l'activité physique (fitness, musculation, jogging...) répond le plus souvent à un désir de performance et de compensation. Plus nous nous sentons faibles, tendus, à bout de souffle, plus nous cherchons une activité puissante, rapide, exténuante. Et loin de répondre à notre attente, cette activité physique excessive peut affaiblir notre énergie, augmenter notre souffrance, nous essouffler plus que nous ne l'étions. Un exercice trop puissant, trop mécanique peut diminuer la perception sensorielle, source d'une écoute de soi plus juste. Là où je souhaitais me réconcilier avec mon corps, je m'éloigne de lui un peu plus.**

**La pratique PneumaCorps n'a pas pour vocation de nous apprendre de nouvelles techniques respiratoires, de nouveaux mouvements, de nouvelles postures qui seraient meilleurs que les autres. Il s'agit d'un travail de rééquilibration globale (aux niveaux physique, émotionnel et mental), qui prend appui sur la respiration puisque la respiration ...c'est la base de la vie. Progressivement, la pratique nous donne la possibilité de diminuer notre investissement volontaire, d'affiner notre perception et de pouvoir sortir progressivement du cercle vicieux « relâchement / tension », « immobilité / mouvement », « mal-être / bien-être ».**

**Le changement opéré dans l'équilibre corporel et respiratoire peut être le point de départ d'une prise de conscience plus large de notre manière d'être face aux situations de la vie, de notre manière de réagir, de communiquer, et de nous mettre en mouvement.**

**Que ce soit à la mer, à la montagne, dans un gymnase, dans un dojo, dans la forêt, dans les rues de la ville, je vous souhaite, pour cette rentrée de trouver enfin la satisfaction d'une activité physique réconciliante !**

**Grégory**

## LIENS



[Contact](#)

[S'inscrire à l'Infolettre](#)

[Sessions Benoît Tremblay](#)

[Calendrier](#)

[Union PneumaCorps](#)

[Devenir Membre](#)

[Praticiens accompagnateurs](#)

[Prochaine session de voix](#)