L'Art Martial Sensoriel®

Un art martial pacifique
au service de l'action, de l'expression, de la relation
et de la gestion des conflits







Sommaire

L'Art Martial Sensoriel® (AMS) : présentation	1
L'art martial	3
La sensorialité	4
Les points communs et spécificités par rapport aux autres arts martiaux	5
La relation sans prédominance	8
La non-violence et la gestion des conflits	10
La pédagogie	10
L'engagement corporel	12
Quelques outils	14
La pratique	17
Les pratiquants	18
Les applications	19
Les formations professionnelles	21
En guise de conclusion	22
* Lexique des termes de la Pédagogie Perceptive®	23

L’Art Martial Sensoriel®

« Aujourd’hui le temps n’est plus de vaincre,
mais de soigner ce qui en nous et autour de nous a été vaincu. »
Martine De Nardi



L'Art Martial Sensoriel®

Présentation

L'Art Martial Sensoriel® (AMS) fait partie des arts martiaux non violents. Il vise à développer une combativité constructive vis à vis de soi, de l'autre et de son environnement, à partir d'un éveil de ses perceptions internes et de son ressenti corporel. Il permet ainsi un passage à l'action plus cohérent.

Fondé en 1992 par Martine De Nardi[1], l'Art Martial Sensoriel est né d'une recherche humaniste, issue de l'Aïkido[2] et de la Pédagogie Perceptive®[3].

Il prend sa source dans un questionnement :
« Qu'est-ce qui éloigne l'être humain de son corps, de sa capacité relationnelle, de sa capacité d'adaptation, du sens de sa vie ? Et qu'est-ce qui l'en rapproche ? »

Le terme « Aïkido » signifie « voie de l'harmonie et de l'énergie ». C'est l'un des derniers nés des arts martiaux japonais. Il a été fondé par Morihei Ueshiba durant la première moitié du XXème siècle. Une des plus grandes motivations de M. Ueshiba était de promouvoir la paix en enseignant un art accessible à tous, basé sur la négation de la violence, l'union des efforts et non leur opposition.

La Pédagogie Perceptive® permet un accordage du corps et du psychisme. Elle a été fondée au début des années 80 par Danis Bois[4], Kinésithérapeute, ostéopathe, professeur à l'Université de Porto et Directeur du CERAP. Cette approche est centrée sur la personne et sur ses potentiels. Elle s'adresse à la globalité de la personne (physique et psychique) en éveillant le ressenti corporel.

Comme pour la Pédagogie Perceptive®, toute action en AMS part d'un lieu où corps, psychisme et émotion ne sont pas séparés. Toute la pratique est basée sur l'interaction corps/esprit. Des arts martiaux, l'AMS a conservé la combativité, en tant que détermination constructive, et la forme, en s'appuyant surtout sur celle de l'Aïkido, revisitée de manière sensorielle.





[1] Martine De Nardi : Ceinture noire d'Aïkido, kinésithérapeute, formatrice et responsable des formations professionnelles en Pédagogie Perceptive® spécificité AMS, Master 2 en Pédagogie Perceptive®, praticien chercheur au **CERAP** *(Centre de Recherches Appliquées en Pédagogie Perceptive® - www.cerap.org).*

[2] Aïkido : art martial japonais considéré par son fondateur comme un art de la paix

[3] Pédagogie Perceptive® : www.cf3p.info

[4] Danis Bois (danis-bois.fr) : également fondateur d'une thérapie manuelle et gestuelle, TMG Fascia Concept (tmgconcept.info)

L'art martial

Issu de l'Aïkido

La notion d'art en AMS s'appuie sur une cohérence du geste, une authenticité de l'expression et une créativité à partir de son intériorité. Cet art permet d'exprimer nos élans de vie, c'est à dire apprendre à accueillir la nouveauté perçue dans l'instant et à la laisser s'exprimer.

L'aspect martial de l'AMS est mis au service d'une détermination à rester en lien avec ce qui est vivant en nous et autour de nous. C'est un apprentissage à développer une combativité constructive au service de la vie. Il développe une attitude de « guerrier de vie ».

La pédagogie de l'AMS développe une persévérance et une puissance d'action, une stabilité physique, psychique et émotionnelle. Dans la pratique, on l'aborde par un travail sensoriel très structuré basé sur les lois du corps, les axes, l'ancrage, la globalité corporelle…











La sensorialité

Issue de la Pédagogie Perceptive®

Habituellement, quand on parle de sensorialité, on pense aux 5 sens extéroceptifs : la vue, l'ouie, l'odorat, le goût et le toucher.

Il existe également d'autres sens :

La proprioception. C'est un sens interne qui permet de percevoir notre corps dans l'espace, autant lorsqu'on bouge que lorsqu'on ne bouge pas.

Et un sens intéroceptif lié à la perception de nos vaisseaux et de nos viscères, lieu privilégié de nos émotions.

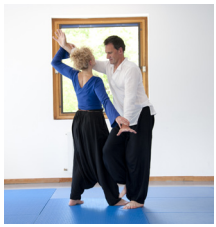
Dans notre approche, comme en Pédagogie Perceptive®, on développe également un sens spécifique : la sensibilité de la matière*. C'est alors tout notre corps qui devient un nouvel organe de perception, grâce à un entraînement à développer une attention à nos perceptions corporelles.

La sensorialité, à travers ces 2 approches, intègre ces différents sens : extéroceptifs, intéroceptifs, proprioceptifs et la sensibilité de la matière.

L'éveil de la sensorialité passe notamment par un apprentissage de la lenteur, de la perception des axes, de la coordination du geste… C'est un entraînement qui apporte un enrichissement de notre perception tant interne qu'externe.

Cela permet de rencontrer une capacité de bouger avec sa globalité corporelle*. C'est avec tout de soi qu'on entre en action, en relation à la fois avec soi-même, l'autre et l'environnement.

L'éveil de la sensorialité enrichit notre conscience perceptive. Elle l'affine et la développe. Notre corps tout entier devient perceptif; un capteur avec une grande capacité d'apprentissage et d'adaptation.



Points communs et spécificités

par rapport aux arts martiaux

Les points communs

Il existe beaucoup de points communs avec les autres arts martiaux :

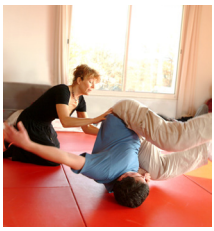
- **Le travail à deux** complémentaire d'exercices où l'on s'entraîne seul
- **La puissance d'engagement**
- **La forme du mouvement** (avec l'Aïkido principalement et un peu avec le Judo)
- Le travail avec le **jo** (bâton), le **bokken** (sabre en bois)…
- Le travail des **katas** en AMS, comme en Tai Chi par exemple, comporte une suite de mouvements, une chorégraphie lente qui permet de s'entraîner. Il s'agit des mouvements codifiés issus de la Pédagogie Perceptive® pour la pratique debout, et des katas sensoriels au sol et à genoux spécifiques à l'AMS.

Les spécificités

Plusieurs spécificités font de l'AMS un art martial novateur, pacifique et relationnel. Elles prennent leur source dans la Pédagogie Perceptive®.

- **La pédagogie** : différente de la répétition, la pédagogie de l'AMS est progressive et ludique. Elle est basée sur les lois du corps et sur la notion d'apprendre à apprendre de ce que l'on perçoit de son corps, de son expérience...
- **Le dialogue tonique** : c'est un moyen d'entrer en relation avec l'autre à partir de notre corps et de sa globalité, en adaptant son tonus corporel (muscles, articulations, viscères...).
- **Le starter du mouvement** : en AMS, le starter du mouvement part d'une intériorité, d'un lieu de profondeur corporel et sensible. L'approche ne se situe pas dans l'étirement des méridiens d'énergie comme en Tai Chi ou en Qi Gong. Le pratiquant est à l'écoute d'un mouvement à l'intérieur de lui même. Il part de ce mouvement interne* qu'il ressent et qu'il va progressivement laisser se prolonger et s'exprimer dans le geste qui se voit, via un entraînement perceptif.
- **La non prédominance*** : un mode relationnel, en dehors de tout rapport de force qui intègre la complémentarité des opposés. Par exemple, dans une relation comment être autant à l'écoute de soi que de l'autre même dans nos différences?



- **La combativité constructive** : en AMS, le travail à deux s'envisage comme un dialogue constructif avec l'autre. L'objectif, loin de se défendre ou de se battre, est de se mettre au service de l'autre avec tout de soi (corps, esprit, état d'âme, ressenti). Ainsi peuvent s'exprimer la vitalité et la puissance qui ne dépendent ni de l'âge, ni de la force musculaire.
- **L'entretien verbal à médiation corporelle** : C'est une verbalisation du vécu corporel. Il permet d'apprendre de son expérience corporelle et de la prolonger dans le quotidien.

La pratique de l'AMS développe une écoute de l'autre, autant que de soi-même et de la nouveauté. On s'adapte au besoin du moment.

On part de notre propre intériorité qu'on laisse s'exprimer. On explore alors la capacité d'entrer dans une action à partir de l'intérieur de soi, d'exprimer ses élans de vie. Ainsi, on aborde différemment l'art d'entrer en relation avec soi et avec l'autre.



La relation sans prédominance

L'AMS aborde la relation à l'autre ou à soi comme une relation sans prédominance, où les contraires, sans s'opposer, se potentialisent. La complémentarité devient une force où le rapport de force n'a pas de prise. On tend vers un rapport de non pouvoir et de non jugement de soi ou de l'autre.

La différence de chacun, loin d'être gommée, est accueillie et reconnue comme une richesse. Elle est envisagée comme un potentiel d'évolution et d'apprentissage.

Dans la non prédominance*, au lieu de chercher à être le meilleur, chacun tend à être pleinement soi-même, conscient de ses forces et de ses faiblesses. C'est un apprentissage interactif, via un dialogue corporel.



La non prédominance* et la complémentarité des opposés se vivent également dans son propre corps. Dans une action, une relation, on apprend à être, par exemple autant dans sa puissance que dans sa douceur. Comment être puissant sans être brutal, sans forcer ? Comment être délicat sans perdre sa puissance ? Ou encore comment développer autant notre capacité de propulsion (élan, action) que notre capacité d'absorption (accueil, repos, prise de recul) ? L'objectif est alors de tendre vers un équilibre dynamique de ces deux pôles.

Cet art relationnel s'enrichit de la découverte et de l'accueil des différences d'autrui, mais également des différents pôles à l'intérieur de soi-même. Et, loin de laisser ces pôles s'affronter, on apprend à les laisser se potentialiser et se coordonner dans une globalité.

La relation en AMS se vit comme un jeu relationnel. La pratique comprend un aspect ludique qui permet de lâcher les représentations, les attentes, les interprétations, les jugements. Elle permet d'aborder la relation à l'autre de manière épurée, dans ce qu'elle a de plus sincère, profond et sensible. La relation devient vivante, authentique, riche… sans prédominance.









La non violence et la gestion des conflits

L'AMS s'apparente à d'autres pratiques non violentes qui communiquent autrement, dans des échanges où on ne laisse pas de prise à la violence.

En Art Martial Sensoriel®, si de la violence se révèle lors d'un exercice, on apprend à la transformer en potentiel d'action, en confrontation constructive, par le jeu corporel autant que par le verbe. On ne laisse pas la violence s'exprimer de façon désordonnée, mais on lui donne un cadre cohérent. Partant de l'engagement corporel, les outils de l'AMS permettent de travailler des mises en situation dans lesquelles la personne va apprendre à agir ou à se confronter sans perdre sa souplesse intérieure, sa capacité d'absorption et d'adaptation.

La gestion des conflits se fait également par l'apprentissage de la relation sans prédominance qui permet de pacifier les conflits et de les transformer en source de croissance.

La pédagogie

La pédagogie de l'AMS, dans le prolongement de la Pédagogie Perceptive® est centrée sur la notion d'apprendre à apprendre. C'est un apprentissage à apprendre de son corps, de sa perception, de son expérience, de l'autre, de

l'événement, de l'environnement… en se situant dans un espace de non jugement et de non prédominance.

Elle utilise la technique dite du « Boléro de Ravel » qui consiste, sur une même base simple, à ajouter progressivement des éléments nouveaux. Cette pédagogie est évolutive et permet d'apprendre de façon ludique avec beaucoup d'aisance et sans forcer.

L'apprentissage est d'abord empathique*, corporel puis intellectuel. Le corps y est très engagé. Il invite dans un premier temps à ressentir, puis, dans un second temps, à prendre conscience et à comprendre.

Dans un atelier, les pratiquants les plus entraînés mettent au service des débutants leur globalité (corps/esprit/émotions), leurs compétences, leurs points forts autant que leurs difficultés. Offrir une difficulté est très aidant pour tous et permet de développer une humilité dans le rapport à soi et à l'autre, la capacité d'humilité facilitant l'apprentissage en général et tout particulièrement celui de la non prédominance et du non jugement.






L’engagement corporel

Notre corps est engagé dans tout ce que nous faisons, y compris lorsque nous parlons, par exemple. Ce mode de communication non verbale existe dans la vie d’un être humain bien avant la parole. C’est un langage corporel qui passe par un dialogue tonique, de tonus à tonus, de corps à corps...

Le corps est expressif. Il donne un certain nombre d’informations, pas toujours conscientes, qui enrichit la communication verbale.

Par exemple, une personne nerveuse a un tonus très tendu. Elle est en hypertonus. Alors qu’une personne dépressive est plutôt en hypotonus. Son tonus est trop relâché. Notre tonus fait partie de notre vie, de notre langage. Il exprime un état d’être à la fois physique, psychique et émotionnel. C’est un outil de communication plus ou moins inconscient, qui peut devenir de plus en plus conscient quand on apprend à éveiller sa sensorialité.





L'AMS explore la capacité du corps à moduler son tonus pour s'adapter en temps réel à un événement, une action, un mouvement et permettre un retour au repos… L'objectif étant d'adapter son tonus afin d'être dans une juste mesure entre une élasticité et une résistance. C'est ce qu'on nomme en Pédagogie Perceptive® une modulation tonique*.

L'élasticité développe une souplesse qui permet de s'adapter. La résistance installe une épaisseur qui permet de ne pas se perdre, de rester concerné et de concerner l'autre. C'est ce que nous appelons le travail de la résistance élastique*. Ce travail permet d'aborder une résistance, qu'elle soit corporelle, émotionnelle ou psychique de façon élastique, c'est à dire non rigide, sans la fuir et en la traitant avec bienveillance.

L'engagement corporel est également nourri par un éveil de la conscience corporelle. Cette dernière enrichit la capacité de relation à soi et à l'autre d'informations nouvelles. Par exemple, les sollicitations de la vie quotidienne entrainent très souvent une prédominance de la perception de la tête par rapport au reste du corps. Pour établir

une relation à soi plus équilibrée et non prédominante, la personne apprend d'abord à retrouver des appuis corporels pour que son contrôle puisse se relâcher. La relation à soi peut alors s'enrichir d'une attention à soi, à partir d'un capital jusqu'alors mal exploité : notre corps dans sa globalité. La personne découvre alors des perceptions corporelles inédites, comme un relâchement, un dos non douloureux, une sensation de repos, un gain de stabilité, un élan…

De plus, en AMS, l'action part d'un lieu de repos et non d'agitation.

En éveillant sa sensorialité, on accède peu à peu à un niveau de profondeur de l'être humain où le corps, le psychisme et la vie émotionnelle ne sont pas séparés. Lorsqu'on entre dans une action à partir de ce lieu, toute la personne est concernée et elle peut trouver un rebond autant dans son corps que dans sa capacité psychique et émotionnelle.

Quelques outils

Parmi les outils de l'AMS, il y a entre autre :

L'introspection sensorielle

C'est un temps où l'on apprend à se poser à l'intérieur de soi, à s'intérioriser, c'est à dire à ressentir ce qui se vit à l'intérieur de soi. C'est un moment de « sobriété gestuelle » où l'on est posé, assis au sol ou sur une chaise, dans une position confortable et présent à ce qui se vit ici et maintenant.



L'échauffement sensoriel



L'échauffement est spécifique. Il se fait avec une grande écoute de son intériorité, à partir d'un éveil de la perception et du tonus, d'étirements sensoriels, de mouvements codifiés, libres...

C'est un échauffement sensoriel qui, au-delà de notre souplesse musculaire, tendineuse ou articulaire, va concerner chaque élément de notre corps dans toute sa profondeur (os, fascias, viscères…).

Dans un mouvement, toute la matière constituant notre corps est concernée, emmenée. En cela, cet échauffement permet de réaccorder le rapport à soi.

La pratique martiale sensorielle

Elle est composée d'enchaînements de mouvements d'Aïkido (Kokyu, Irimi, Ikkyo, Kotegaeshi…), revisités de façon sensorielle. Elle est envisagée comme un jeu relationnel.

Avec le shihonage sensoriel par exemple, on va travailler la modulation tonique* du corps, la résistance élastique*, dans un objectif de construction et d'équilibre autant de la relation à soi qu'à autrui.





Le jeu sensoriel et pacifique des armes :

(armes en bois)

Avec **le sabre**, on travaille la détermination et l'intention de « trancher » des inerties qui limitent la capacité d'action. Ceci permet un accordage de l'action qui devient plus cohérente, puissante et évolutive.

Le bâton permet l'apprentissage de la fluidité, des axes et de l'orientation. Il développe un accordage de l'action qui devient plus souple, adaptée et structurée.

Le poignard favorise une mise en mouvement de la sphère viscérale de la personne. Il est utilisé dans un objectif constructif et non dans un jeu offensif/défensif. Le jeu sensoriel du poignard amène la personne à prolonger son mouvement pour engager sa sphère viscérale dans une action. Les viscères représentent notre vie émotionnelle, élément de notre vie sensible. Ainsi cet entraînement apprend à gérer les émotions en les accordant à l'action. Par exemple, il permet d'apprendre à transformer la peur en cadre d'action et de découvrir ainsi son utilité.

Dans le jeu sensoriel des armes et les pratiques martiales, la pédagogie est très structurée et soutenue par un accompagnement verbal pour que la personne apprenne d'elle-même, mais aussi de l'autre, de l'outil, de l'instant.





D'autres outils, tels que **l'accompagnement verbal et écrit**, issu de la Pédagogie Perceptive® permettent d'apprendre de l'expérience vécue. Partant des perceptions corporelles vécues, ces outils invitent à prendre conscience, à valider l'expérience, à en extraire du sens et à la prolonger dans le quotidien.

La pratique

L'AMS se pratique généralement en groupe dans une dynamique assez conviviale. Il peut également se pratiquer en séance individuelle.

L'entrainement se fait à partir de plusieurs katas, des mouvements codifiés au sol, à genoux ou debout. Ils permettent d'éveiller sa globalité corporelle, sensorielle et sensible et d'affiner l'écoute de son intériorité. Par exemple, le kata sensoriel au sol reprend les étapes du développement psychomoteur de l'enfance, tout le travail des appuis, des coordinations jusqu'à permettre sur le plan somato-psychique, de se remettre debout, stable, global et dynamique, face à quelque chose qui nous a mis à plat.



Le plus souvent, le travail se fait d'abord dans une vitesse plus lente que dans nos gestes quotidiens. Cette lenteur invite chacun à prendre le temps d'être en contact avec lui-même, avec son intériorité et sa profondeur. La lenteur permet de percevoir le déroulement du trajet de son geste et de se percevoir soi même. Le rythme rapide peut cependant être premier, lorsque l'accès à la lenteur est trop difficile comme, par exemple, dans la pédagogie enfant qui est très ludique.

La pratique est basée sur des enchaînements de mouvements, seul ou à deux.

Quand il y a suffisamment de vitalité, des variations de rythme et des gestes plus rapides peuvent être abordés, ainsi que des enchaînements de mouvements de plus en plus variés et élaborés, sans perdre l'accès à la lenteur.

L'AMS peut se pratiquer lors de cours hebdomadaires, de journées, de stages d'entraînement ou de ressourcement.

Les pratiquants

L'AMS est accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe, la souplesse, l'expérience d'un sport ou d'un art martial… Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué un art martial auparavant.







La pratique de l'AMS peut s'adapter à chaque individu, enfants, adolescents, adultes, séniors, hommes ou femmes, parce qu'il développe une écoute de la réalité de chacun. On apprend à bouger dans les lois du corps, en respectant ses propres limites.





Les applications

Couple/Famille

En tant qu'art relationnel, l'AMS peut être mis au service des relations signifiantes (les proches) qui sont souvent des relations délicates à vivre de manière non prédominante. Les relations de couple, les relations parents/enfants, frères/soeurs sont celles qui nous concernent le plus, qui nous touchent profondément et pour lesquelles nous avons le plus de projections, d'attentes, de représentations. Elles nécessitent un ajustement persévérant, une vigilance bienveillante, pour construire un équilibre relationnel.

La vie professionnelle

Dans le monde de l'entreprise, l'AMS peut proposer un travail sur la gestion du stress, de la fatigue, des conflits, de la motivation, du relationnel (gestion d'équipe)... On peut également aborder l'art de se situer par rapport à soi, aux autres, dans un cadre professionnel ou social. Ou encore, l'AMS peut accompagner une dynamique d'innovation.

Dans le monde de l'éducation, cette approche propose un enrichissement pédagogique ; par exemple pour apprendre à apprendre de son corps de manière ludique, pour améliorer son attention, apprendre à coopérer ou à développer une présence qui fait autorité.

Dans le monde artistique, l'AMS permet de développer l'expressivité, la créativité, le rythme, la gestion émotionnelle... à partir de son intériorité et de sa profondeur.

L'AMS offre également des outils efficaces en matière d'ergonomie, pour apprendre à bouger sans se faire mal dans une cohérence corporelle (port de charges lourdes, postures contraignantes, mais aussi pour le sport, la danse, le chant, les arts martiaux…).

C'est une compétence qui connaît plusieurs applications professionnelles. Différents professionnels l'utilisent, après s'être formés : formateurs, enseignants, managers, travailleurs sociaux, professions médicales ou paramédicales, ergonomes, professeur d'arts martiaux, de yoga, artistes…







L'AMS peut tout autant être une compétence professionnelle, un sport, un loisir, un enrichissement personnel, tout dépend de la motivation de la personne.

C'est un travail de base qui peut s'adapter aux objectifs de chacun. L'entraînement va être proportionnel à la motivation de la personne et à son goût pour la pratique.

Les formations professionnelles

Il existe différentes formations professionnelles animées par la fondatrice : des cursus de base sur 3 ans formant à la Pédagogie Perceptive® spécificité Art Martial Sensoriel®, des cursus de perfectionnement et des cursus courts de spécialisation pour les artistes, les professionnels formés à la Pédagogie Perceptive, etc...

D'autres formations professionnelles courtes sont proposées par des professionnels formés à cette pédagogie au sein des entreprises, des coopératives...

Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter les sites de l'AMS :

www.artmartialsensoriel.org

www.assoamsai.org.

En guise de conclusion

L'Art Martial Sensoriel® est un art martial vivant, c'est à dire que sa pédagogie est structurée et évolue en fonction de la nouveauté de chaque instant. Loin d'être répétitif ou figé, son enseignement s'adapte à la personne et au contexte. C'est un art en mouvement, un art de l'action, autant que de la non action, où l'on agit dans une neutralité active*.

L'AMS encourage un lâcher du contrôle mental et propose une pédagogie qui amène à « faire l'expérience de ce que l'on est » en développant notre perception corporelle et notre capacité d'attention globale. Cette expérience se prolonge également dans la relation à l'autre.

Plutôt qu'une maîtrise, il développe une persévérance. C'est un entraînement à développer notre capacité perceptive qui donne un « goût de soi » et un sentiment profond d'exister, de se sentir vivant.

Comme l'exprime Martine De Nardi, la fondatrice, dans la phrase « *Aujourd'hui le temps n'est plus de vaincre, mais de soigner ce qui en nous et autour de nous a été vaincu* », dans notre société, la réalité est d'apprendre à s'adapter à notre environnement, à notre vie actuelle. Nous sommes confrontés à d'autres problématiques que le combat corporel. Il y a plutôt des problématiques d'accordage entre notre corps, nos pensées, nos émotions et notre psychisme, notre vie intérieure et notre vie extérieure, la gestion de la fatigue, du stress, des conflits… qui sont le quotidien de presque tout le monde.

Tel un instrument de musique, notre corps et nos modes relationnels demandent à être régulièrement écoutés et accordés pour retrouver une globalité et rester en cohérence autant avec soi-même qu'avec autrui. L'Art Martial Sensoriel propose un entraînement à ce type d'accordage.

Lexique

des termes de la Pédagogie Perceptive®

Empathie (p.11) : capacité à percevoir ce que l'autre ressent, ce qu'il vit dans son intériorité. En AMS, comme en Pédagogie Perceptive®, l'empathie est développée de manière consciente et active, autant dans le corps que dans la pensée et l'émotion. Elle permet ainsi une interaction dans la relation (à soi, à l'autre...) et crée une réelle réciprocité.

Globalité corporelle (p.3) : l'AMS permet de développer une perception de tout son corps et de l'engager dans une action. Par exemple, percevoir autant sa tête que son cœur, ses jambes, ses bras, son dos (…), percevoir leur profondeur et emmener cette globalité dans un mouvement, une action naissant de son intériorité.

Modulation tonique (p.13) : capacité de la matière du corps à moduler son tonus global (muscles, articulations, viscères...) pour s'adapter en temps réel à un événement, une émotion, une action... et permettre un retour à un équilibre.

Mouvement interne (p.6) : mouvement qui anime tous les tissus, toute la matière du corps et que l'on peut percevoir grâce à un entraînement via l'éveil sensoriel. Il a été mis en évidence par Danis Bois, fondateur de la Pédagogie Perceptive®.

Neutralité active (p.22) : elle installe un équilibre entre l'action et l'art de se laisser guider par le mouvement interne. Ainsi l'action n'est pas forcée et le fait de se laisser guider n'est pas passif mais engage totalement.

Non prédominance (p.6, 8, 9) : le concept de la non prédominance, développé en Pédagogie Perceptive®, se prolonge en AMS dans les relations quotidiennes et systémiques et dans la gestion des conflits. La relation sans prédominance se construit dans un rapport de non jugement et de complémentarité. Une relation sans rapport de force ni de pouvoir qui permet d'apprendre de la différence de l'autre.

Résistance élastique (p.13) : ajustement du tonus corporel global afin d'être dans un juste équilibre entre stabilité et fluidité, présence à soi et présence à l'autre... Elle permet d'installer une relation à notre capacité de rebond face aux événements, c'est à dire à notre résilience.

Sensibilité de la matière (p.4) : sens interne grâce auquel chaque partie de notre corps a la capacité de se percevoir. Le corps tout entier devient perceptif. Il devient un capteur avec une grande capacité d'apprentissage et d'adaptation. La sensibilité de la matière nous permet ainsi d'apprendre de notre propre corps.

Propos issus d'une interview
de Martine De Nardi, fondatrice de l'AMS
Mis en forme par Muriel De Nardi, secrétaire de l'AMSAI.
Merci à Anne Lise, Stéphanie, Virginie, Fernande, Jean Raoul, Eric d'avoir enrichi ce texte de leurs propositions et corrections éclairées.
Merci également à toutes les personnes qui par leur présence et leur pratique ont participé à la réalisation de ce livret.
Photos © Eric Della Torre

AMSAI

- Art Martial Sensoriel Association Internationale -

www.artmartialsensoriel.org

www.assoamsai.org

Avril 2016
Tous droits de reproduction interdits©

L'Art Martial Sensoriel est...

- Une activité physique non compétitive adaptée à différents publics (hommes, femmes, enfants dès 7 ans, adolescents, adultes, séniors)
- Une approche sensorielle qui vise à accorder corps, psychisme et émotions
- Une approche pédagogique permettant d'apprendre de son expérience
- Un art relationnel pacifique qui invite à accueillir et à apprendre de la différence de l'autre
- Un art expressif qui permet d'exprimer ses émotions, ses élans de vie et sa créativité à partir de la profondeur de soi
- un art martial sensible et constructif au service de la vie

Ses objectifs...

- Apprendre à bouger sans se faire mal
- Apprendre à gérer le stress, la fatigue et les émotions
- Gérer les conflits autrement, sans rapport de force
- Déployer sa capacité de résilience, d'adaptation aux événements et une psychologie de « guerrier de vie »
- Apprendre à communiquer sans violence via le langage corporel et verbal
- Développer une relation sans prédominance, sans rapport de force ou de pouvoir



Tarif 2€
au profit de l'AMSAI