

# Sommaire

- 1) Vœux de l'ICTGDS.....P2
- 2) Quand l'AM fait naître les rythmes  
fondamentaux : atelier à vivre.....P3
- 3) Convocation à l'AG 2013 .....P4
- 4) Invitation à la journée de l'APGDS.....P5
  
- 5) Echo de la soirée « K-Taping ».....P6
- 6) Echo du congrès de psycho-motricité.....P8
- 7) Echo de la journée APGDS-France .....P10
  
- 8) « That's de question » 3<sup>ème</sup> épisode.....P13
- 9) Coin lecture : le corps pensant.....P16
- 10) Agenda.....P17
- 11) Et encore des photos.....P18
  
- Cours et stages :**
- 12) Danse sensible.....P19
- 13) Respir-action.....P21
- 14) Ballon, Bassin, Biomécanique et Base...P22
- 15) Cours hebdomadaires.....P23
  - Dos et Harmonie
  - Déchainez-vous
  - KIKO
- 16) Procuration.....P25

## Editorial

Et nous voilà déjà en 2013.

Bonne année à tous et à toutes.

2013 sera, pour l'APGDS, résolument tournée vers l'avenir. Avec un tout nouveau CA : hé oui, c'est cette année que nous votons...Alors, tous aux urnes le 2 mars.

D'autant plus que Dominique nous prépare un merveilleux atelier qui commence en douceur et.....se termine en rythmes endiablés.....  
Vivre une vague inspirée de son séjour au Sénégal.....Ca vous dit ?

Et avec tout cela, les échos de ce que nous avons pu vivre en 2012 : les 3 ateliers de Paris, le congrès de psycho-motricité, la soirée pratique avec Frank-Jourdan. ...

Pour couronner le tout, la suite de l'article de Véronique qui attend toujours vos réactions.

Nous vous donnons rendez-vous le 2 mars, sans faute, et aussi à nos soirées pratiques ou encore lors d'un stage.

A bientôt ?

# L'APGDS-Belgique vous invite à sa journée 2013

Thème de la journée :

« Quand AM fait naître les rythmes fondamentaux »

**A 9H00, atelier** animé par Dominique André et Véronique Donadille.

**ATELIER à 9H00, le 2 mars, suivi d'un repas convivial.  
Assemblée Générale des membres à 14H30.**

L'après-midi se tiendra l'assemblée générale à laquelle sont conviés tous les membres de l'APGDS-Belgique, ainsi que les présidents et membres des différentes APGDS internationales :

**Assemblée Générale à 14H30.**

Lieu : Centre ICTGDS rue de la Cambre 225-227 à 1150 Woluwe-Saint-Pierre

**Le repas est prévu à 13H00.**

Inscription obligatoire au repas et à l'atelier :

**Le paiement tient lieu d'inscription : 20 euros pour le repas.**

(Repas « AM » entrée, plat, boissons, dessert et café)

L'atelier du matin **est gratuit pour les membres (15 euros pour non-membres).**

Asbl AP GDS- Belgique : Compte 001-3510340-83

BIC GEBABEBB / IBAN BE14 0013 5103 4083

**!!!! Réservez votre repas avant le 20 février S.V.P. !!!!**

2023 nous semble si loin... mais ce n'est que dans 10 ans !

Vous me direz: "Carpe diem ! Profitons du temps présent et de 2013 qui s'annonce" !

Mais n'est ce pas en s'y préparant maintenant

que nous aurons ce que nous voulons à ce moment là ?

Comment voyez-vous notre avenir de petits praticiens GDS ?

Où en serons-nous de la reconnaissance de notre méthode ? Quelle méthode GDS?

C'est pour cela que je vous invite à venir à notre AG, le 2 mars 2013,

afin que vous vous sentiez concernés par ce qui se passe et se passera encore.

Venez réfléchir ensemble à ce but à atteindre qui doit nous être commun.

Venez construire tous ensemble un avenir pour notre APGDS !

Vive 2013, l'année où l'on s'engage pour l'avenir !!

Votre présidente, Véronique Donnadille.

# Atelier K-TAPING

## Animé par Frank-Jourdan FERRARI

*Rapport de Colette Naveau*

Ce 4 décembre, Frank-Jourdan nous a présenté une approche douce, originaire du Japon et mise au point par Kenzo KASE dès 1979. C'est par le milieu du sport et les JO que le Kinesio Tape est venu jusqu'à nous.

Dans l'idée de fixer l'effet thérapeutique des séances de rééducation et de soins sans rigidité, K Kase a créé ce produit. Il s'agit :

- d'un matériel en coton sous forme de bande, à découper
- avec une couche adhésive 100% acryl hypoallergénique
- ayant une élasticité comparable à celle du muscle
- d'une épaisseur et d'un poids similaires à la peau
- étirable dans la longueur (uniquement)
- préétiré à 10%
- durable dans le temps (4 - 5 jours après la pose)
- perméable à l'eau et à l'air

Le message du K-Taping est sensoriel et donne des informations aux mécanorécepteurs de la peau, aux fuseaux neuromusculaires et aux récepteurs de Golgi des tendons, apportant un gain de stabilité sans perdre de mobilité.

Le principe de base repose sur le fait que les muscles ne sont pas uniquement responsables de la mobilité du corps mais agissent aussi comme véritables pompes circulatoires grâce à l'alternance de phases de contraction et de relâchement.<sup>1</sup>

« Madame peau épouse Monsieur muscle » nous disait Madame Godelieve Denys-Struyf...

On obtiendra ainsi un contrôle des flux veineux et lymphatiques, une meilleure homéostasie, une activation via le système musculo-squelettique des processus d'auto-guérison du corps. La pose d'un Kinesio Tape influencera ces phénomènes grâce à son effet « LIFT » en soulevant la peau à chaque mouvement par circonvolution et en augmentant de ce fait l'espace interstitiel.<sup>1</sup>

Il aura donc des effets

- sur le système veineux et lymphatique en améliorant la circulation et la réduction de l'œdème
- sur la douleur en la diminuant
- sur la fonction musculaire
- sur la fonction articulaire et la posture en soutenant la proprioception
- sur les ligaments et les tendons

La technique de pose et le modèle de découpe seront choisis en fonction de l'effet recherché :

- technique de base : technique musculaire
- technique de correction de la douleur : « space technique »
- techniques avancées :
  - techniques lymphatiques et circulatoires
  - techniques articulaires, ligamentaires et tendineuses
  - fascia

Dans la technique musculaire, le placement de la base de la bande déterminera le travail souhaité.

Dans l'idée tonifiante, on collera le tape du point fixe vers le point mobile du muscle.

Au contraire pour détonifier, on posera le K-Taping du point mobile vers le point fixe.

Ce principe s'appliquera entièrement en chaîne ouverte. Pour une chaîne fermée, il faudra avant tout considérer le résultat escompté. Et quand on parle en chaînes GDS, le thérapeute aura tout le loisir de relativiser et de réfléchir au point fixe des chaînes, s'il veut les tonifier ou les relâcher, sans perdre de vue qu'il n'est pas souhaitable de détendre une chaîne réactive.

A vos ciseaux !

Euh..., il est toutefois utile d'avoir un prérequis de base. Frank-Jourdan nous propose d'organiser une formation donnée par un kinésithérapeute averti. Des amateurs ?

Colette NAVEAU

Sources :

- Notes de Bénédicte STRUYF et personnelles prises au cours de la soirée atelier du 04 12 12 animée par F-J FERRARI, podologue.
- <sup>1</sup> Syllabus de STIM-FORM sprl : « MUELLER KINESIOLOGY TAPE PREMIUM » (niveau 1) – formateur Michel KESTENS – janvier 2011

**Voici le lien vers le site web de l'academy de k-Taping.**

**Frank-Jourdan peut nous organiser une formation en Belgique à partir de 15 personnes.**

**Nous en parlerons à l'AG.**

<http://www.k-taping.be/fr/accueil>



## Quand AM fait naître les rythmes fondamentaux



Photo : Dominique André

En Afrique de l'Ouest, le bébé passe du ventre de sa maman à son dos, enveloppé de deux pagnes, le premier offert à la maman par sa famille : il servira à toute la fratrie !

Il est généralement blanc, doux et fin comme une deuxième peau, il symbolise l'utérus... Le second pagne est coloré, solide et bien épais ; offert par la famille paternelle, il sera emporté par l'enfant lorsqu'il quittera la maison parentale.

**C'est à travers ce symbole que le CA vous invite à venir vivre une matinée en AM, à renouer avec nos rythmes fondamentaux, afin que jaillissent l'AP et la vitalité !**

Quel chemin **AM** vous proposons-nous? S'enrouler sur soi, dans son bassin, se laisser porter et se laisser vivre dans les appuis de son contour dans l'enveloppe d'un regard bienveillant. Laisser entrer en soi les rythmes qui viennent de l'extérieur, les rythmes de l'autre, qui font écho à nos propres rythmes.

Etre bercé, être porté et vivre des rythmes nourrissent le bébé dès sa naissance. Ces rythmes nous donnent existence et invitent à être. Ils nourrissent et font grandir la pulsion de vie qui habite tout être vivant.

Pratiquement : **samedi 2 mars, accueil dès 9 heures** par le CA

Prendre des vêtements chauds et confortables

Nous vous demandons de vous inscrire afin de pouvoir prévoir le nombre de participant/es.

Inscription selon la même modalité que pour le repas de l'AG

Et voici le « feedback » de la journée APGDS-France à laquelle nous avons participé en nombre :



Une partie de la délégation belge à l'AG

## « OUF ! Je respire .... 65 exercices pour souffler enfin ! »

*Marie-Hélène Forster*

C'est le titre du livre D'Yvonne Paire, danseuse et formatrice en analyse du mouvement au conservatoire national supérieur de danse à Paris.

Yvonne Paire nous a fait le plaisir d'animer un atelier lors de l'AG à Paris où elle nous a proposé un enchaînement des quelques exercices proposés dans son livre.

On a commencé par 2, par observer les différences dans nos structures au niveau du thorax puis par poser les mains sur les côtes, dos, sternum pour sentir où l'autre respire de façon préférentielle.

Si vous en avez l'occasion, c'est à faire et toujours étonnant ! Cela donne une clef quant à notre fonctionnement et ouvre déjà une piste de traitement.

Ensuite, Yvonne a proposé d'éveiller la perception du contenant thorax toujours par 2 : contact dos-dos –côté contre côté - de face ce qui est un peu plus ...compliqué ☺ !! Intéressant aussi son insistance (que nous connaissons bien) à bien placer la T8 en sommet de courbure lorsqu' on est dos à dos.

Notre contour, Yvonne, nous le révèle aussi en nous faisant faire des ex individuels, allongés sur le sol, on roule sur les côtés, sur le ventre, puis sur le dos où nous avons joué au wagon-lit.....kesako ? Trop compliqué à décrire ! On pourra vous le montrer lors d'un des ateliers si vous venez !

et exercices plus classiques comme rouler sur son sacrum (bascule du bassin),

ex d'inspir – expir en insistant sur les 3 diaphragmes pharyngé, périnée et thoracique. Ex d'ouverture et allongement lombaire - en insistant parfois sur l'inspir (apnée) – parfois sur l'expir (apnée) .... de façon à petit à petit augmenter notre capacité pulmonaire.

Et le bouquet final : une danse en rond bretonne, chantée par tous, de plus en plus rapide, qui nous a permis de nous amuser, de faire jaillir l'AP dont la respiration en est l'expression principale.

Chouette moment ! Merci Yvonne.

Et voici le 3<sup>ème</sup> épisode de  
**That's the qu esti**  
**on... ?**

*Par Véronique Donnadille*

### **D) La place relative de PM et de PA ?**

Si l'on présente **PM** dans sa caricature, c'est à dire quand elle croit pouvoir fonctionner en solo, elle « fait la Police ! ».

Ceci, par opposition avec l'Autorité de **PA** qui peut aussi se rigidifier si elle n'est pas coordonnée avec les 5 autres structures (**AP** surtout, **PL**, **AL**, **AM** et **PM**), et devenir dictateur !

On n'aura pas de mal à trouver des exemples dans l'Histoire et dans le monde de ce genre de personnage (et même parfois autour de soi !).

Parfois, en comparaison avec leurs sujets souvent peu éduqués et informés, on les dit « éclairés », car motivés par une vision « supérieure », parfois idéaliste ou visionnaire des choses.

Ces deux structures **PM** et **PA** ont sans doute un point commun : davantage encore que les autres (**AM**, **PM**, **AL** et **PL**), elles ne doivent absolument pas être visibles et inscrites dans le corps.

Considérées spécifiquement, elles se complètent bien : **PM** se situant dans l'action, dans le « faire », dans la capacité de faire des efforts (ce qui est bien nécessaire parfois et positif) Parfois **PM** doit juste être là, bienveillante, autorisant que tout se passe sans RIEN FAIRE, en LAISSANT ÊTRE **PA** ! Une vraie **PM** qui a lâché le contrôle et fait confiance... Bravo la **PM** ! **PA** se situe en effet à un niveau plus haut, un peu comme un médium qui voit les choses globalement, avec distance, mettant ses connaissances et intuitions au service de la cause choisie selon des critères très élevés.

En résumé, **PM** et **PA** ont un point commun :

C'est de « ne pas faire » qui leur donne leur place la plus juste car elles « sont' quand elles ont invisibles !

### **E) Et comment Être ?**

Notre individualité, notre typologie nous donnent accès à des moyens d'expression préférentiels, qui sont rendus plus riches par des modes de fonctionnement métissés et versatiles.

La fluidité des gestes permet de garder le corps le moins « marqué » par des empreintes ou « grimaces » corporelles, et le plus libre dans son expressivité.

Comment trouver cette fluidité ? Cela est possible à certaines conditions :



Ma proposition est de faire exister ensemble potentiellement, toutes nos structures en nous (PL, AL, AM, PAAP, PM).

Être A LA FOIS en haut et en bas, et en avant et en arrière et à gauche et à droite.  
C'est Être partout..., et donc c'est être au centre ! dans son **AM**, une **AM** saine, non tassée, ancrée, solide , qui permet à une **PAAP** de prendre sa place d'axe, en respectant le rythme des courbures, les rythmes fondamentaux cardiaques et respiratoires.

"Mettre du ciel sur la terre", c'est une façon de prendre sa place d'Homme, en lui donnant un sens, une raison d'Être. .

Or, ce lien entre le ciel et la terre passe par la spirale, dans un mouvement fluide, qui ne s'arrête pas, comme celui d'une boule (symbole du ciel) qui roule sur la terre (le carré), sans blocage.

La Danza Sensibile de Claude Coldy en est une belle illustration. !

Merci Béni de nous l'avoir fait découvrir !

Le Kinomichi chéri de Marie Hélène aussi !!



Et pour cela, il faut arrondir nos angles, garder nos articulations mobiles, nos muscles longs, pour rester capables de nous appuyer sur chaque partie du corps, d'utiliser nos appuis à tous les niveaux du corps, et finalement pouvoir garder nos gestes ronds, rouler et rester ronds !

Bref, de travailler tous les jours à « émousser nos angles », à nous prosterner devant nos pauvres corps plus ou moins "polyédriques" pour les amener à plus de rondeurs,, à faire ces auto-massages, ces petits allers-retours qui utilisent le sol pour masser ces endroits un peu raides, pour faire exister ces régions moins investies, moins habitées !

C'est mettre une vraie **AM** au centre d'un geste qui intègre tout l'espace, qui l'emmène avec

soi pour partager cette **AM** avec tous, dans une vision altruiste très

**PAAP** ! Mais quel chemin exigeant !

Il y a beaucoup de Chemins qui nous font exister dans notre globalité corporelle, nous font habiter dans chaque parcelle de notre « maison », et dont on peut aussi faire une lecture GDS !

Donnez nous en vos expériences !

\* encore un Chemin : celui du travail de M.E. Todd, raconté dans son livre « Le corps pensant ».

# LE CORPS PENSANT de Mabel Elsworth Todd

Présenté par Véronique Donadille

Je ne peux que vous encourager à lire cet ouvrage, écrit il y a 75 ans et enfin traduit en français.

Vous apprécierez en bons Chaïnistes que vous êtes, le texte explicatif imprimé sur la page de garde que voici :

*« Souvent le corps traduit clairement ce que la langue refuse d'énoncer. Ce n'est qu'en comprenant comment les matériaux du corps réagissent aux forces de la vie que nous pourrions mieux nous adapter à elles dans la pensée.*

*Changer d'attitudes corporelles est une manière de changer d'attitude mentale. Et inversement.*

*S'engager dans de tels changements ouvre la voie à une plus grande liberté d'action et une meilleure protection du vivant.*

*Vivant, le corps tout entier, porteur de son propre sens, raconte son histoire, debout, assis, marchant, éveillé ou endormi, toute la vie jaillissant dans le visage du philosophe ou se projetant dans les pieds du danseur. »*

Mabel Elsworth Todd (1880-1956) donnait un cours sur la voix à l'université de Boston quand une grave chute la condamna à ne plus pouvoir marcher.

En explorant les applications de la physique et de la mécanique à l'équilibre corporel, elle parvint à retrouver une vie normale et, plus encore, à marcher de manière plus adaptée.

Elle commença alors à enseigner une méthode où corps et pensée réapprennent à composer l'un avec l'autre.

Ce livre est la traduction inédite en français de l'ouvrage « The Thinking Body ».

M. Todd y présente son approche pionnière qui aura une influence déterminante sur l'évolution de la danse et le développement des pratiques somatiques et thérapeutiques, à l'instar de F.M. Alexander ou de M. Feldenkraïs.

Ce livre s'adresse à toute personne désireuse de nourrir le dialogue entre corps et l'imagination.

## **Vive le GDS qui nous donne une longueur d'avance !!**

A propos de la qualité des os, le dialogue continue.....

« Oui, Joëlle, les os sont tels que tu les décris, nobles et dans ma pratique et mon vécu intérieur depuis 32 ans !

Je trouve seulement que c'est dans leur capacité à être « souples » que cela rencontre le plus de surprise chez les patients , et même les thérapeutes. C'est ce qui pose le plus question car considérer que tout matériau (même le béton ou le métal !) a une élasticité n'est pas une évidence pour tout le monde.

Le cours de résistance aux matériaux de mon fils à Gembloux a commencé par ce matériau noble qu'est l'OS !! C'est dire combien il est intéressant dans cet aspect ! »

*Véronique*