

Discipline abordées lors du cours de taichi chuan pour enfants

Le taichi quan : art martial chinois existant depuis le 13^e siècle qui s'appuie sur une pratique encore plus ancestrale qui est le qi gong.

Il permet de résoudre efficacement de nombreuses causes de tensions et résistances, et développe des aptitudes relationnelles indéniables : écoute, respect, bienveillance, coopération, réduction du stress, prévention des conflits et des risques psycho-sociaux, Il permet ainsi à chacun de retrouver une grande efficacité qui s'appuie sur un sentiment de bien-être et de sérénité

A l'international : le Tai Chi à la rescousse de la jeunesse

En 2004, Marco Emani, maire d'Altinopolis et pédiatre de formation, a suivi à la lettre les recommandations de l'Unesco en 2000 qui préconisent le déploiement d'une culture de la paix et de la non violence. Dans cette petite ville de 16000 habitants, tous les élèves commencent leur journée par une séance de Tai Chi. Ils sont alors plus calmes et disposés à recevoir un enseignement. Ils conçoivent leurs principes de paix et de coopération qu'ils relisent chaque matin. Après une méditation, leurs professeurs échangent sur comment ils se sentent, afin de mieux se comprendre. Ils pratiquent l'entente et le respect avant de l'enseigner. "Pour la plupart des gens, la paix, c'est la fin de la guerre, cela se passe au Kosovo ou en Irak. Très peu s'imaginent que la paix commence d'abord en eux " livre le maire d'Altinopolis au journal Le Monde en 2004. Grâce au programme municipal "santé clans la famille", les médecines traditionnelles comme l'acupuncture, le reiki ou la massothérapie sont monnaies courantes dans le service public. Le docteur Nano, comme l'appellent ses électeurs, explique que les bienfaits de sa politique rayonnent dans la sphère sociale, autant qu'économique et environnementale. Il a permis aux habitants de la ville d'améliorer leur quotidien ; la petite délinquance a chuté de 90% la première année et le taux d'enfants morts à la naissance est passé à 3/1000, dix fois moins qu'au national !

- C'est une pratique qui travaille l'enracinement et l'ancrage notamment, ce qui est fondamental pour des enfants qui ont besoin de bases, et de se poser : avoir une réelle conscience du lien avec la terre qui les porte afin de rester solidement dans leurs pieds peut aider à soulager le mental et l'anxiété dont souffrent souvent ces enfants. Les rattacher à du concret, construire leurs racines, les ramener dans leur corporalité.
- Par la pratique corporelle en conscience et dans la lenteur, l'enfant peut apprendre à se sentir de l'intérieur, d'identifier ses mécanismes de fonctionnement et apprendre à déceler à quel moment il a besoin de repos, de ralentir son " moteur". Lui permettre d'être plus à l'écoute de lui-même, de mieux se connaître et donc de percevoir à quel moment il "décroche." En cela, le taichi peut les aider à avoir une meilleure attention.

Dans un article de Cary Shurman sur le site taichiforkids.com on peut lire: "*ces mouvements sont conçus pour faciliter une prise de conscience de son corps et de l'énergie qui l'anime en travaillant avec la respiration. Donc cette pratique est indiquée pour les enfants dits hyperactifs mais pour tous les enfants également. Le taichi les aide à "calmer un peu le jeu" à canaliser leur trop plein d'énergie.*"

- Luce Condamine est pédiatre, médecin du sport et professeur de Taï Chi Chuan, membre de la Fédération Française de Tai Chi Chuan et championne du monde de Taï Chi. Elle a adapté l'enseignement du Tai Chi aux jeunes enfants (de 4 à 12 ans) en France pour leur permettre "*de s'épanouir, en les aidant à améliorer leur sens de l'équilibre, leur souplesse, leur capacité respiratoire, leur concentration, et à développer leur conscience du corps et de soi-même.*" Son livre paru en 2015 aux éditions le souffle d'or intitulé Taichi pour enfants, easy taichi for children est une référence pour cette discipline proposée aux enfants
- Les mouvements de taichi travaillant beaucoup les asymétries de mouvements, l'enfant évoluera dans la coordination de ses gestes et construira des circuits neuronaux solides et durables pour son évolution future. Nous utiliserons également des mouvements de brain gym pour l'aider à intégrer ce type de mouvement.

- Par l'apprentissage d'une forme bien précise c'est à dire d'une petite chorégraphie de 3 min environ, l'enfant, va, par la répétition, faire un effort de mémorisation bénéfique à la construction de son cerveau.
- Dans son livre *Le taichi pour les enfants et les adolescents*, édition Amphora paru en 2015, Jacques Choque écrit ceci sur la concentration : "*Dans la discipline du Taichi Chuan, le mouvement et le mental sont étroitement liés. Dans cette pratique, ce n'est pas la quantité d'exercices, de mouvements, qui compte, mais la qualité d'attention que l'on porte aux gestes. Le développement de cette faculté d'intériorisation permet au pratiquant d'être présent dans son corps "ici et maintenant", d'affiner la proprioception, de mieux intégrer son schéma corporel.*
Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État, spécialisé en gymnastique douce et yoga relaxation auteur de plusieurs livres sur ces sujets
- Ces pratiques des arts martiaux sont reconnues pour insister sur l'importance de la répétition des mêmes mouvements sur un temps assez long pour que le cerveau n'ait plus à "penser" le mouvement mais à le vivre de l'intérieur. Sans s'en rendre compte l'enfant mémorise "par corps" et verra ses capacités cognitives se renforcer.

La brain gym



Ces activités ont été conçues au début des années 1980 par Paul Dennison, dans le but d'aider adultes et enfants à accéder plus facilement à l'apprentissage et à améliorer leurs performances. Selon les séances, il sera abordé l'aspect de l'équilibre, la coordination, le centrage, la communication entre les 2 cerveaux...

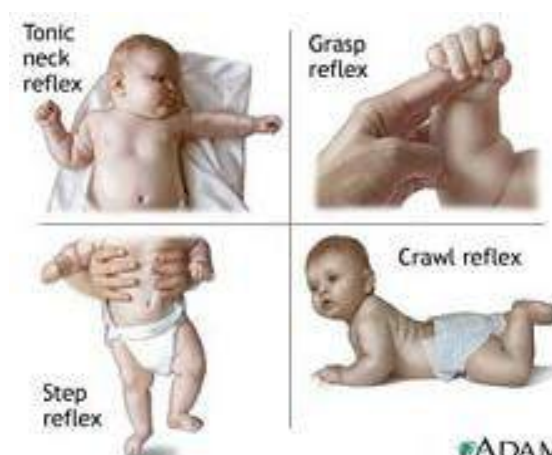
plus d'infos, en allant sur <https://www.leneurogroupe.org/brain-gym>

L'identification des réflexes archaïques non intégrés

Les réflexes archaïques s'intègrent un à la fois suivant l'ordre précis des séquences du développement et permettent au bébé de passer d'un mouvement involontaire à un mouvement volontaire. Ainsi, des mouvements plus sophistiqués sont en place rendant le bébé plus en contrôle de ses mouvements.

L'intégration des réflexes est une clé essentielle pour accéder à l'habileté d'apprendre facilement, de gérer efficacement ses émotions et impulsions et de répondre aux défis de la vie avec plus de facilité. L'intégration incomplète des réflexes, qu'elle soit de faible ou d'intensité sévère, a démontré l'émergence des conséquences suivantes :

- Le TDA/H.
- L'autisme.
- Anxiété/ sentiment d'être dépassé.
- La dépression.
- Des difficultés d'apprentissage.
- Des retards de développement.
- Des troubles d'intégration sensoriels.
- Des troubles du traitement visuel et auditif.



•Des problèmes de comportement.

Article sur <https://neurogymtonik.com/tdah-cause-des-reflexes-non-integres/>