

Porte Ouverte 2019 Sophie Grunder

«Ton corps parle.....chuuuut t'es toi !!!»

L'unicité «corps-cerveau» est un lien indissociable qui implique que tout vécu sur le plan cognitif et/ ou émotionnel en résonance, retrouve son miroir dans le corps et inversement.

Le corps ne peut donc être appréhendé autrement que dans sa globalité. C'est sous ce regard que j'ai accompagné Marie, jeune femme de 37 ans, en état d'épuisement professionnel. Lorsqu'elle est venue solliciter mon aide sur conseil de son médecin, sa posture était aussi affaissée que son moral. C'est donc grâce à un travail d'exploration corporelle soutenus par les «Mouvements Ehrenfried», qu'elle a re-goûté à la sensation d'ancrage, à sa verticalité, au lien entre «son corps et sa tête» et que peu à peu, elle s'est remise en mouvement.

Se tenir debout est donc bien plus qu'une posture, c'est une attitude qui implique la personne dans son entier.

Sophie Grunder, Psychomotricienne