

Écrit par Administrator

Vendredi, 09 Septembre 2011 15:42 - Mis à jour Mardi, 13 Décembre 2011 11:33

Bienvenue au collège, c'est la rentrée ! Ce message vise à vous proposer des infos utiles sur des évènements et des stages de pratiques mis en place à Paris (pour le moment) par le Collège de Recherche en Anthropologie des Techniques du Corps, animé par Serge

Mairet, Jean-Marc Ortéga, Krzysztof Rogulski, Vincent Béja... Des

cinéastes, des experts de Qigong, des anthropologues, des psys,

des enseignants de Taïchi ou de Yoga... et des méditants bien

sûr. Une association qui s'est donné pour vocation d'explorer les

ressorts du bien-être, de la bonne santé et du bonheur en s'appuyant sur les sciences

contemplatives et les pratiques corporelles et énergétiques ancestrales des différentes cultures du

monde, passées, présentes et en devenir... un souhait : provoquer des rencontres, des échanges

partager et participer à faire évoluer les points de vue et les pratiques visant la santé et le bonheur.

Voici donc notre message.

Cher(e)s ami(e)s,

Nous voila repartis vers de nouvelles aventures, vers de nouvelles pratiques de santé et de loisirs

ou vers un approfondissement (chacun sa route) de notre art. Peut-être faites-vous un peu

comme moi : j'aime m'enrichir des rencontres, des recherches et des expériences des uns et des

autres...

A l'initiative de serge Mairet, et avec quelques ami(e)s chercheurs (enseignants de Taïchi, de

Chikong, de Yoga, d'Aïkido, de Judô, de Méditation Zen... scientifiques, cinéastes, psychologues,

anthropologues...) nous avons créé il y a quelques temps le Collège de Recherche en

Anthropologie des Techniques du Corps. Il fallait un nom au plus près de nos intentions de chercheurs, nous avons pensé que celui-ci traduisait au mieux notre idée. Le Collège organise des

dimanches de pratique, des moments de rencontre et de partage. En voici le calendrier. Mais rappelons tout d'abord, à ceux qui ne nous connaissent pas encore, qui nous sommes.

Le Collège a pour fonction de fédérer les recherches en anthropologie des techniques du corps, cela signifie qu'au-delà des cultures, des pratiques, des races et des opinions, nous avons un corps commun et ce corps, depuis la nuit des temps nous enseigne qui nous sommes, voire comment vivre en harmonie : nous et nous tous ensemble. Il s'agit dans ces ateliers

principalement de partager et de communiquer sur les pratiques associant techniques corporelles, énergétiques et travail sur la conscience, en particulier les disciplines orientales

basées sur l'unité affirmée du corps, de la conscience et de l'esprit. Par ces travaux le Collège vise la transmission à tout public du résultat de ces échanges et recherches dans l'objectif d'améliorer la santé et le bien-être général. Le principal axe de travail du Collège est le suivant :

« Promouvoir la vision d'une santé globale en soutenant et favorisant la perception et la conscience du lien qui relie l'être humain à son environnement social et naturel et en développant la recherche sur les pratiques unifiant le corps et l'esprit. » Voilà un extrait de nos statuts d'association. Parmi les membres fondateur : Béatrice Reynier, Krzysztof Rogulski, Vincent

Béja, Serge Mairet, Jean-Marc Ortéga...

La définition de l'activité de notre association est assez générale, mais nous savons tous, et dans

toutes les cultures :

- qu'une façon « particulière » de respirer peut nous aider à faire face dans un moment stressant,

- qu'un regard positif et bienveillant sur le monde et nos contemporains concoure à notre bonne santé et notre bonheur,

- qu'une bonne maîtrise de soi permet de ne pas céder « au pire », par exemple entrer dans la violence – si anodine soit-elle...

- qu'un temps de méditation en pleine conscience nous montre comment nous sommes reliés à nous-mêmes et aussi les uns aux autres,

- que la pratique simple de quelques visualisations mentales et énergétiques positives nous revitalise et nous stimule,

- Qu'un corps en bonne santé, souple, résistant, tonique, vif, harmonieux détermine une grande part de notre sentiment de bien-être,

- que connaître quelques exercices respiratoires, corporels, méditatifs ou contemplatifs... peut nous aider véritablement dans la façon que nous avons d'entreprendre chaque journée, le matin au réveil...

Voilà les sujets autour desquels nous tournons nos pratiques avec méthode et dans le but de formaliser les résultats de ces travaux de recherche de la manière la plus simple afin de partager

le meilleur de nos savoirs, savoir-faire et savoir-être (entendez par « nous » : les animateurs des

ateliers et les participants, bien sûr) ; afin que ces sciences du corps et de l'esprit ne soient plus réservées à des « spécialistes » mais que tous puisse en bénéficier... Nous sommes bien conscients

de l'effort pédagogique que cela nous demandera, effort qui permettra de « mettre à

disposition » l'essentiel sans le dénaturer. Nous sommes confiants car ce travail sera un travail collectif. C'est tellement plus facile d'être intelligent et de trouver les bonnes idées quand on est plusieurs...

Ce sont ces sujets simples : s'asseoir 5 minutes en lâchant prise, bouger son corps

harmonieusement de manière sportive ou artistique, échanger, respirer, manger, dormir, rêver...

repenser ensemble ces fonctions essentielles de la vie, nous en sommes convaincus, peut contribuer à favoriser les conditions de notre bonheur et de notre santé à tous. C'est ce que nous

souhaitons explorer et partager avec vous.

Nous savons que de nombreux pratiquants cherchent (et trouvent !), mais c'est souvent chacun dans son coin.

Il m'est souvent arrivé dans mes voyages de rencontrer des personnes qui pratiquaient ceci , cela... en fait : « leur truc ! », et ce n'est pas péjoratif ; c'est étonnant d'intelligence intuitive et de

plaisir à pratiquer... avec des bénéfices instantanés ! Faisons confiance à cette capacité créative

de chacun et sachons les écouter et nous écouter. Dans les campagnes, en France, et au-delà bien-sûr, il se passe des choses... D'où l'idée de « fédérer » qui est l'un des objets du Collège de

Recherche. Trouver les talents cachés et isolés au fin fond de la Bretagne, ou de la Corse, par exemple, et donner la possibilité que le plus grand nombre puisse en bénéficier.

Je prends cet exemple de la Corse – parce que c'est aussi le reflet de nos idées reçues : « c'est spécial », « ce n'est pas comme ailleurs »... Et, pour tout dire : j'ai de bons amis là-bas. Il y a – en

Corse, à Porto Vecchio – un humble pratiquant qui fait un travail de recherche très intéressant (pardon pour ces pauvres mots) sur l'expression spontanée du mouvement, sur « comment l'émotion colle au corps » pendant la réalisation d'une chorégraphie, sur le soutien de la musique

et la place de la méditation contemplative pendant le mouvement... Cet enseignant a développé un regard nouveau sur la façon de vivre son corps en mouvement, avec émotion, avec liberté,... On peut se demander pourquoi ces expériences « isolées » ne sont pas plus connues, pourquoi chacun d'entre nous ne pourrait pas bénéficier de ces ouvertures de la conscience, du corps, du cœur, du mouvement... ? C'est une question.

Nous avons donc, humblement, imaginé de nous rencontrer une fois par mois – le premier dimanche de chaque mois, à Paris – pour un repère clair - afin de vous proposer des ateliers de pratiques portant sur ces sujets de santé, de loisirs et de bien-être.

Chaque atelier (la journée d'un dimanche) sera co-animé par 2 « experts » du Collège, des spécialistes de la Méditation, du Qigong, du Taïchi, du Yoga.... et bien-sûr des experts invités pouvant centrer leurs interventions sur d'autres pratiques : Aïkido, Méthode Feldenkrais, Judô traditionnel, Yoga, Mouvement Régénérateur... dans le respect des valeurs et des objectifs définis

et aussi dans la mesure où seul le bien commun est visé.

Les dates retenues pour les ateliers 2011-2012 sont les suivantes :

- 2 octobre 2011- 6 novembre 2011
- 4 décembre 2011
- 8 janvier 2012
- 5 février 2012
- 4 mars 2012
- 1er avril 2012
- 6 mai 2012
- 3 juin 2012
- 1 juillet 2012

Écrit par Administrator

Vendredi, 09 Septembre 2011 15:42 - Mis à jour Mardi, 13 Décembre 2011 11:33

Par exemple, le premier atelier aura lieu le 2 octobre et aura pour thème : « Apprentissage de 9 séquences simples de Gym tao Spirale » orientées vers la santé (extrait de la Grande Forme Joyeuse de Mouvement Spontané Régénérateur de Jean-Marc Ortéga) et « Pratique du Yuan Qi

Tao : Voie du Souffle Primordial », conduite du souffle taoïste et marche méditative bouddhiste avec Serge Mairet.

Ces ateliers de rencontres et de partage d'expériences auront lieu : le dimanche de 9h30 à 17h00

à la SACAMP, 75 rue de l'Ourcq - 75 019 - PARIS. Le coût de la journée est de 40 €.

A partir du stage de novembre 2011, si vous souhaitez avoir des infos plus précises quelques temps

avant le dimanche des ateliers pour connaître un peu plus les thèmes, envoyez-nous vos coordonnées et nous vous tiendrons au courant.

En souhaitant vous retrouver autour d'un moment de pratique.

Bien cordialement

Jean-Marc Ortéga - Président du Collège

Collège de Recherche en Anthropologie des Techniques du Corps

Siège Social : 71, rue Danton – 92300 Levallois-Perret - Contact : 06 18 97 26 15

Mail : Cette adresse email est protégée contre les robots des spammeurs, vous devez activer Javascript pour la voir. - www.coeur-esprit.com Quelques précision sur les activités du 2 octobre.

Les pratiques abordées pendant la journée du 2 octobre, animées par Jean-Marc Ortéga

Bienvenue au collège, c'est la rentrée !Ce message vise à vous proposer des infos utiles sur des évènements et des stages de pratiques mis en place à Paris (pour le moment) par le Collège de Recherche en Anthropologie des Techniques du Corps, animé par Serge Mairet, Jean-Marc Ortéga, Krzysztof Rogulski, Vincent Béja... Des cinéastes, des experts de Qigong,

des anthropologues, des psys, des enseignants de Taïchi ou de Yoga... et des méditants bien sûr. Une association qui s'est donné pour vocation d'explorer les ressorts du bien-être, de la bonne santé et du bonheur en s'appuyant sur les sciences contemplatives et les pratiques corporelles et énergétiques ancestrales des différentes cultures du monde, passées, présentes et en devenir... un souhait : provoquer des rencontres, des échanges partager et participer à faire évoluer les points de vue et les pratiques visant la santé et le bonheur.

Voici donc notre message. Cher(e)s ami(e)s, Nous voilà repartis vers de nouvelles aventures, vers de nouvelles pratiques de santé et de loisirs ou vers un approfondissement (chacun sa route) de notre art. Peut-être faites-vous un peu comme moi : j'aime m'enrichir des rencontres, des recherches et des expériences des uns et des autres... A l'initiative de serge Mairet, et avec quelques ami(e)s chercheurs (enseignants de Taïchi, de Chikong, de Yoga, d'Aïkido, de Judô, de Méditation Zen... scientifiques, cinéastes, psychologues, anthropologues...) nous avons créé il y a quelques temps le Collège de Recherche en Anthropologie des Techniques du Corps.

Il fallait un nom au plus près de nos intentions de chercheurs, nous avons pensé que celui-ci traduisait au mieux notre idée. Le Collège organise des dimanches de pratique, des moments de rencontre et de partage. En voici le calendrier. Mais rappelons tout d'abord, à ceux qui ne nous connaissent pas encore, qui nous sommes.

Le Collège a pour fonction de fédérer les recherches en anthropologie des techniques du corps, cela signifie qu'au-delà des cultures, des pratiques, des races et des opinions, nous avons un corps commun et ce corps, depuis la nuit des temps nous enseigne qui nous sommes, voire comment vivre en harmonie : nous et nous tous ensemble. Il s'agit dans ces ateliers principalement de partager et de communiquer sur les pratiques associant techniques corporelles, énergétiques et travail sur la conscience, en particulier les disciplines orientales basées sur l'unité affirmée du corps, de la conscience et de l'esprit.

Par ces travaux le Collège vise la transmission à tout public du résultat de ces échanges et recherches dans l'objectif d'améliorer la santé et le bien-être général. Le principal axe de travail du Collège est le suivant : « Promouvoir la vision d'une santé globale en soutenant et favorisant la perception et la conscience du lien qui relie l'être humain à son environnement social et naturel et en développant la recherche sur les pratiques unifiant le corps et l'esprit. » Voilà un extrait de nos statuts d'association.

Parmi les membres fondateur : Krzysztof Rogulski, Vincent Béja, Serge Mairet, Jean-Marc Ortéga... La définition de l'activité de notre association est assez générale, mais nous savons tous, et dans toutes les cultures :- qu'une façon « particulière » de respirer peut nous aider à faire face dans un moment stressant, - qu'un regard positif et bienveillant sur le monde et nos contemporains concoure à notre bonne santé et notre bonheur, - qu'une bonne maîtrise de soi permet de ne pas céder « au pire », par exemple entrer dans la violence – si anodine soit-elle...

- qu'un temps de méditation en pleine conscience nous montre comment nous sommes reliés à nous-mêmes et aussi les uns aux autres,

- que la pratique simple de quelques visualisations mentales et énergétiques positives nous revitalise et nous stimule, - Qu'un corps en bonne santé, souple, résistant, tonique, vif, harmonieux détermine une grande part de notre sentiment de bien-être,- que connaître quelques exercices respiratoires, corporels, méditatifs ou contemplatifs... peut nous aider véritablement dans la façon que nous avons d'entreprendre chaque journée, le matin au réveil... Voilà les sujets autour desquels nous tournons nos pratiques avec méthode et dans le but de formaliser les résultats de ces travaux de recherche de la manière la plus simple afin de partager le meilleur de nos savoirs, savoir-faire et savoir-être (entendez par « nous » : les animateurs des ateliers et les participants, bien sûr) ; afin que ces sciences du corps et de l'esprit ne soient plus réservées à des « spécialistes » mais que tous puisse en bénéficier... Nous sommes bien conscients de l'effort pédagogique que cela nous demandera, effort qui permettra de « mettre à disposition » l'essentiel sans le dénaturer.

Nous sommes confiants car ce travail sera un travail collectif. C'est tellement plus facile d'être intelligent et de trouver les bonnes idées quand on est plusieurs... Ce sont ces sujets simples : s'asseoir 5 minutes en lâchant prise, bouger son corps harmonieusement de manière sportive ou artistique, échanger, respirer, manger, dormir, rêver... repenser ensemble ces fonctions essentielles de la vie, nous en sommes convaincus, peut contribuer à favoriser les conditions de notre bonheur et de notre santé à tous.

Écrit par Administrator

Vendredi, 09 Septembre 2011 15:42 - Mis à jour Mardi, 13 Décembre 2011 11:33

C'est ce que nous souhaitons explorer et partager avec vous. Nous savons que de nombreux pratiquants cherchent (et trouvent !), mais c'est souvent chacun dans son coin. Il m'est souvent arrivé dans mes voyages de rencontrer des personnes qui pratiquaient ceci, cela... en fait : « leur truc ! », et ce n'est pas péjoratif ; c'est étonnant d'intelligence intuitive et de plaisir à pratiquer... avec des bénéfices instantanés ! Faisons confiance à cette capacité créative de chacun et sachons les écouter et nous écouter.

Dans les campagnes, en France, et au-delà bien-sûr, il se passe des choses... D'où l'idée de « fédérer » qui est l'un des objets du Collège de Recherche. Trouver les talents cachés et isolés au fin fond de la Bretagne, ou de la Corse, par exemple, et donner la possibilité que le plus grand nombre puisse en bénéficier. Je prends cet exemple de la Corse – parce que c'est aussi le reflet de nos idées reçues : « c'est spécial », « ce n'est pas comme ailleurs »... Et, pour tout dire : j'ai de bons amis là-bas. Il y a – en Corse, à Porto Vecchio – un humble pratiquant qui fait un travail de recherche très intéressant (pardon pour ces pauvres mots) sur l'expression spontanée du mouvement, sur « comment l'émotion colle au corps » pendant la réalisation d'une chorégraphie, sur le soutien de la musique et la place de la méditation contemplative pendant le mouvement... Cet enseignant a développé un regard nouveau sur la façon de vivre son corps en mouvement, avec émotion, avec liberté, ... On peut se demander pourquoi ces expériences « isolées » ne sont pas plus connues, pourquoi chacun d'entre nous ne pourrait pas bénéficier de ces ouvertures de la conscience, du corps, du cœur, du mouvement... ? C'est une question.

Nous avons donc, humblement, imaginé de nous rencontrer une fois par mois – le premier dimanche de chaque mois, à Paris – pour un repère clair - afin de vous proposer des ateliers de pratiques portant sur ces sujets de santé, de loisirs et de bien-être. Chaque atelier (la journée d'un dimanche) sera co-animé par 2 « experts » du Collège, des spécialistes de la Méditation, du Qigong, du Taïchi, du Yoga... et bien-sûr des experts invités pouvant centrer leurs interventions sur d'autres pratiques : Aïkido, Méthode Feldenkrais, Judô traditionnel, Yoga, Mouvement Régénérateur... dans le respect des valeurs et des objectifs définis et aussi dans la mesure où seul le bien commun est visé. Les dates retenues pour les ateliers 2011-2012 sont les suivantes :

- 8 janvier 2012

- 5 février 2012

Écrit par Administrator

Vendredi, 09 Septembre 2011 15:42 - Mis à jour Mardi, 13 Décembre 2011 11:33

- 4 mars 2012

- 1er avril 2012

- 6 mai 2012- 3 juin 2012

- 1 juillet 2012

Par exemple, le premier atelier aura lieu le 2 octobre et aura pour thème : « Apprentissage de 9 séquences simples de Gym tao Spirale » orientées vers la santé (extrait de la Grande Forme Joyeuse de Mouvement Spontané Régénérateur de Jean-Marc Ortéga) et « Pratique du Yuan Qi Tao : Voie du Souffle Primordial », conduite du souffle taoïste et marche méditative bouddhiste avec Serge Mairet.

Ces ateliers de rencontres et de partage d'expériences auront lieu : le dimanche de 9h30 à 17h00 à la SACAMP, 75 rue de l'Ourcq - 75 019 - PARIS.

Le coût de la journée est de 40 €.A partir du stage de novembre 2011, si vous souhaitez avoir des infos plus précises quelques temps avant le dimanche des ateliers pour connaître un peu plus les thèmes, envoyez-nous vos coordonnées et nous vous tiendrons au courant. En souhaitant vous retrouver autour d'un moment de pratique.Bien cordialement

Jean-Marc Ortéga - Président du Collège Collège de Recherche en Anthropologie des Techniques du Corps Siège Social : 71, rue Danton – 92300 Levallois-Perret - Contact : 06 18 97 26 15 - Mail : Cette adresse email est protégée contre les robots des spammeurs, vous devez activer Javascript pour la voir. -

www.coeur-esprit.com

Écrit par Administrator

Vendredi, 09 Septembre 2011 15:42 - Mis à jour Mardi, 13 Décembre 2011 11:33

Quelques précisions sur les activités du 2 octobre. Les pratiques abordées pendant la journée du 2 octobre, animées par Jean-Marc Ortéga

Souvenons-nous. L'esprit de la rencontre peut être contenu dans ces mots :

Etudier - Méditer - Pratiquer - Créer – Partager... c'est un peu notre devise au Collège.

Un peu de contenu :

Méditations en Pleine Conscience, exercice de perception fine du corps en mouvement,

de l'énergie, du souffle, de la sensation,...

PRATIQUE DE 9 SEQUENCES DE GYM TAO SPIRALE – des guirlandes de gestes simples, pratiquées en boucle avec différents niveaux de complexité – du plus simple : « la main chenille » au plus complexe : « le Dragon-derviche »... ces séquences sont enseignées pour préparer à la FORME JOYEUSE (Mouvement Spirale tonique, libre, vif et joyeux), l'une des 2 polarités du mouvement Spontané. (La seconde étant plus profonde, lente et structurante).

Les pratiques abordées pendant la journée du 2 octobre animées par Serge Mairet

Un thème : « Sur le pont flottant céleste » : conduite du souffle d'origine taoïste, pratique méditative d'origine bouddhiste, étude des concepts de la philosophie chinoise ancienne

(Non-agir, harmonie de l'esprit, du mental et du corps, étude de la respiration en coordination avec la pensée et le mouvement lent, pratique à deux non-dualiste,

mantras, sons, etc.).

Des étapes :

1. S'entraîner pour harmoniser son esprit avec les mouvements de l'univers
2. S'entraîner pour harmoniser son corps avec les mouvements de l'univers
3. S'entraîner pour harmoniser le Qi qui connecte l'esprit et le corps avec les mouvements de l'univers »

Serge Mairet présentera un ensemble de techniques de "conduite du souffle" d'origine taoïste et de mouvements méditatifs d'origine bouddhiste, associés à la science des sons (mantras) et aux postures en position immobile (mudras). Vous affinerez votre ressenti tout en développant votre force de vie.