

# Le corps : un chemin d'évolution

---

Christine  
Wahl

## MON PARCOURS

Passionnée depuis toujours par le mouvement en tant que danseuse et chorégraphe, j'ai choisi d'approfondir mes connaissances et mon expérience du corps en mouvement en suivant des études de kinésithérapie et d'ostéopathie. J'ai ensuite exploré d'autres pratiques en me formant à la méthode Feldenkreis auprès de François Combeau, à la méthode des chaînes musculaires et articulaires G.D.S. (Godelieve Denys-Struyf) et, en parallèle, à l'étude du yoga et du Tai Chi Chuan.

C'est ma rencontre avec la fasciathérapie auprès de Danis Bois qui m'a amenée à déployer toute une pédagogie autour du monde sensible du corps.

J'ai mis au point une approche centrée sur un mode de relation spécifique au corps et au mouvement à travers le lien permanent qui se tisse entre le ressenti et le déploiement du mouvement dans l'espace.

J'exerce aussi depuis de nombreuses années dans mon cabinet.

---

## MA DEMARCHE

Le cœur de ma démarche est de développer un tissage relationnel entre toutes les articulations du corps, à travers une connaissance intime de chacune d'elles et de leurs incessantes interdépendances.

Découvrir et comprendre le paysage sensible de chaque articulation, la spécificité de chacune d'elles, leurs liens et la continuité fondamentale qu'elles exercent entre elles au sein du mouvement permet à chacun de parvenir à un état de présence à soi qui se traduit, entre autres, par la liberté et le plaisir d'être en mouvement.

Le corps, pétri par une pluralité de vécus, trouve une assise où l'interaction entre le je et le jeu du mouvement apporte une organisation vivante à notre humanité corporelle.

C'est un cheminement évolutif - une rencontre avec soi-même en perpétuel devenir - au cours duquel se déploient un dialogue corporel subtil et une qualité de présence au geste qui, tous deux, éveillent une conscience sensible du corps. Découvrir cette dynamique vivante avec soi-même, c'est révéler le potentiel créatif et expressif de chacun en s'ouvrant à notre nature vivante, libre et joyeuse.

L'écoute, l'accueil des sensations, la construction du corps autour de son alignement, la fiabilité des appuis dans le déployé du mouvement, accompagné d'une exploration sensible du geste, nourrissent l'imaginaire du corps. C'est un voyage à l'intérieur de soi en relation avec les autres et l'univers. Voilà l'essence du travail que je propose de transmettre.

La pratique alterne mouvements guidés et accompagnés en solo, en duo, ou bien en groupe.

Les mouvements se pratiquent debout, assis ou allongé sur le sol à l'aide d'outils spécifiques : balles en mousse, ballons, sangles, coussins...

Je propose toute une gamme d'exercices où se conjuguent différents systèmes du corps (articulations, muscles, organes etc...). Ces exercices consistent en une succession de mobilisations articulaires qui permettent de saisir le potentiel de l'articulation et ses liens avec l'ensemble du corps dans un travail d'exploration gestuelle et sensorielle.

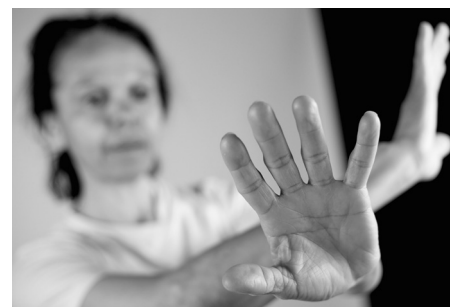
Des connaissances anatomiques sont apportées - via des dessins et des explications - comme appui à la compréhension des lois qui régissent le mouvement. Elles permettent de préciser les intentions du toucher et du mouvement qui deviennent ainsi structurants.

Anatomie et physiologie sont abordées de manière ludique par des exercices de visualisation et des expériences sensorielles.

---

## POUR QUI ?

Mon travail s'adresse à toute personne qui, pour des raisons personnelles ou professionnelles, souhaite mieux comprendre son propre fonctionnement corporel, émotionnel et psychique, ou qui est à la recherche d'un mieux-être global en se libérant des tensions et des conditionnements qui limitent son épanouissement.



Plus spécifiquement, mon approche cible également :

- Les professionnels travaillant dans la relation d'aide tels qu'infirmières, psychomotriciens, sages-femmes, kinésithérapeutes... qui veulent acquérir des outils de compréhension pour une meilleure régulation posturale et gestuelle.
- Les artistes danseurs, cirassiens ou sportifs qui veulent élargir leurs connaissances anatomiques liées au mouvement pour mieux s'écouter et se respecter, améliorer l'efficacité de leurs gestes et la compréhension du corps en mouvement, gérer le stress et ses troubles toniques.
- Les enseignants de techniques corporelles et/ou d'expression artistique (danse, théâtre, Tai Chi Chuan, Qi Gong...) qui désirent repérer les blocages de leurs élèves et leur donner les moyens de les comprendre et de les dépasser.
- Le monde de l'entreprise afin de favoriser une qualité de détente interne face aux exigences professionnelles.

Les cours, ateliers et stages sont accessibles à tous sans aucun prérequis.

## MON ENSEIGNEMENT

L'objectif de cette approche est d'accompagner les stagiaires à établir un dialogue harmonieux entre leur corps et leur être intime afin que la véritable forme qui habite en chacun de nous apparaisse et laisse émerger l'âme poétique du corps.

Cela suppose de s'affranchir de ses raiders physiques et psychiques, de ses résistances, de ses inhibitions, mais aussi de ses douleurs afin de révéler la liberté et la qualité d'être qui existe en chacun de nous

Les pratiques proposées visent à :

- Retrouver la mobilité de zones corporelles rigidifiées, la joie de bouger, d'être léger, de jouer,
- Réactiver l'intelligence du corps par son auto-régulation naturelle en redonnant aux articulations, aux tissus une qualité de mobilité interne,
- Affiner notre toucher : savoir poser nos mains, mais aussi engager tout notre corps de façon sensible et respectueuse, pour éveiller le mouvement avec ses directions et ses nuances.
- Élargir notre schéma corporel, enrichir le registre de nos vécus et révéler nos potentiels.
- Parvenir à une meilleure compréhension de soi-même, de ses sensations et de ses émotions pour que pensée et corps s'emboîtent harmonieusement.
- Renforcer la présence à soi et aux autres pour éveiller notre réceptivité au monde.
- Prendre du temps pour soi et partager le plaisir d'être ensemble.

Mes axes de travail :

- L'approche précise et douce du mouvement dans la lenteur et le relâchement en développant l'écoute et l'accueil des sensations.
- L'apprentissage du geste juste accordé à sa propre organisation corporelle.
- L'exploration des structures du corps par le mouvement et le toucher : les mobilités, les appuis, les axes, la respiration, la coordination des articulations et des chaînes musculaires, les interactions des tissus corporels ...

Le travail en groupe

J'attache une grande importance au travail collectif en duo ou en groupe et, dès le début du stage ou de l'atelier, je crée un espace commun de confiance afin que chacun puisse s'exprimer et partager en toute liberté le plaisir du mouvement, dans le respect de soi et de l'autre. Le groupe dans son unité et sa totalité contient, soutient et nourrit le travail proposé.

Le travail à deux, par la réciprocité du regard, l'échange et le partage des ressentis, nous apprend à écouter nos sensations et celles de l'autre, à lire son corps, à accompagner et à soutenir ses mouvements. C'est une expérience qui offre une ouverture sur l'inconnu de soi-même et de l'autre dans la bienveillance et le partage.

## EN PRATIQUE

Mon travail se décline en plusieurs axes :

1/ Cours hebdomadaires dont le but est une pratique continue qui assure la malléabilité et affine les perceptions.

2/ Week-ends à thèmes pour découvrir ou approfondir ses connaissances d'une région particulière du corps : la dynamique du cou, les courbures vertébrales, le coude et l'épaule...

3/ Ateliers annuels autour de différentes thématiques telles que : interaction psoas-périnée, lien hanche et équilibre vertébral. Ils s'organisent sous forme de 4 ou 5 stages de 2 jours répartis sur une année de septembre à juin.

Ils s'inscrivent dans une continuité où s'élabore un processus personnel et collectif avec le groupe.

4/ Cycles autour du mouvement et du toucher : « Travailler son propre corps pour pouvoir aborder le corps de l'autre »

5/ Stages d'été de 5 jours pour explorer en profondeur un thème spécifique tel que : perpétuel nourrissage et transformation, lumière sur le psoas-iliaque...

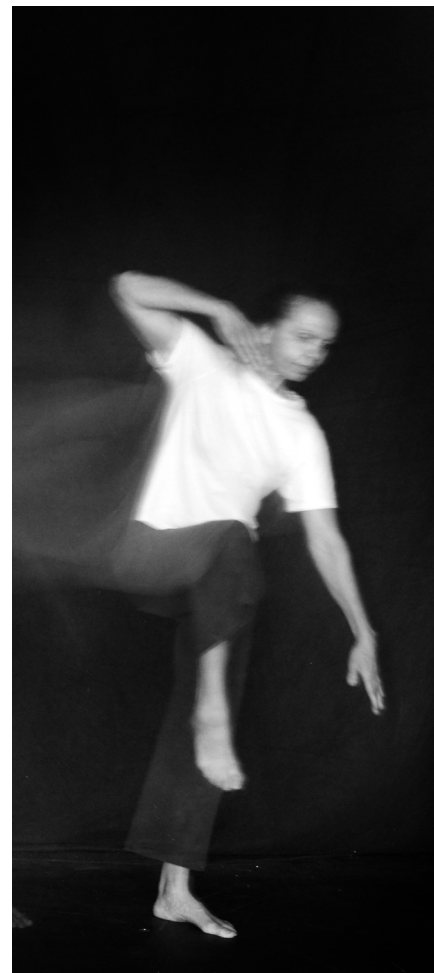
Les stages, ateliers et week-ends thématiques abordent les différents thèmes par le mouvement et la perception, en lien avec des références anatomiques, physiologiques et psychophysiologiques. C'est un véritable laboratoire d'expériences sensorielles et motrices.

Pendant les cycles autour du mouvement et du toucher, la première intention est d'inviter chacun à expérimenter de multiples vécus corporels servant de charpente à l'édification d'un corps sensible, vêtu de nuances et organisé dans le mouvement.

Cet apprentissage, essentiel à la compréhension de soi, permet le passage vers le toucher : être capable de recevoir les informations tissulaires sans jugement, sans projection, sans se référer uniquement aux sensations. Il s'agit d'activer sa propre neutralité à travers le travail de la présence à soi.

La main va apprendre l'écoute et le senti de la vitalité des tissus, le décryptage des lésions, à travers la lecture de la globalité du corps. La pratique permet d'augmenter graduellement la réceptivité et la sensibilité de la main qui construit ainsi une véritable maturité sensible et subtile.

On laisse émerger l'information vers la main ; la main ne va pas la chercher. On se laisse porter par les ondes du corps et on voyage dans tous les mondes du corps : les os, les fascias, le sang, les organes, les viscères, les muscles, les tendons, etc...



## Christine Wahl

Thérapie manuelle  
Développement du corps

06 10 82 72 17

[www.christinewahl.co](http://www.christinewahl.co)

[atelier.christinewahl@gmail.com](mailto:atelier.christinewahl@gmail.com)