

# Association Evolution par le Mouvement et la Présence



Qu'est ce que l'EMP

Évolution par le Mouvement et la Présence

L'association EMP a été créée au mois d'août 2016, pour donner à chacun des outils pour accéder à une meilleure cohérence morale physique et psychologique et peut être mieux s'accepter .

Regarder ce qui est là, observer que ce soit de la souffrance, de la douleur, de la maladie, mais aussi de la joie ou du bonheur.

Se donner un temps pour se poser et peut-être regarder autrement le monde qui nous entoure et qui, soit dit entre nous, fait partie intégrante de notre nature.

De plus, nous sommes partis d'un premier constat simple :  
c'est souvent quand nous avons souffert, que nous acceptons de changer.

Mais là où le bât blesse, c'est que en général, nous sommes plus ou moins engourdis à cette souffrance (même pas mal! comme dirait les enfants)

et que pour certains d'entre nous quand nous réalisons nos douleurs, elles sont déjà bien installées, qu'elles soient psychologiques ou physiques.

Doit-on pour autant courir chez les médecins?

Très certainement surtout si c'est vraiment insupportable, mais cela ne doit pas nous empêcher d'avoir un minimum de dévotion sur ce qui nous arrive

et peut-être envisager une voie de passage qui pourrait sinon nous rendre autonome au moins, moins addictif à toute une pharmacopée qui nourrit notre économie de marché sans vraiment nous guérir.

Mais c'est quoi cette voie de passage?

Vous la connaissez forcément c'est un des plus anciens préceptes de l'humanité inscrit notamment à l'entrée du temple de Delphes :

"CONNAIS TOI TOI-MÊME"

Cette voie de passage est une rencontre avec soi-même  
vers une co-naissance de soi.

Mais comment se connaître et rentrer en relation avec soi ?

Par ce qu'on appelle dans notre langage le "corps éprouvé"

C'est quoi ce truc?

Rassurez-vous ça ne fait pas mal.

C'est que tout simplement nous allons entrer en relation avec soi en étant à l'écoute de ses sensations corporelles, en observant ses propres résistances, ses limites mais aussi ses potentialités, ses talents avec un détails important le moment présent.

Il n'y a pas de performances, d'exploits de prouesses physiques ou intellectuelles à accomplir.

Siddhārtha Gautama appelé aussi Bouddha disait:

"La vie n'est pas un problème à résoudre  
mais une réalité à expérimenter "

Alors :

Expérimentez et explorez

Amusez-vous avec votre corps

Créez cet espace intérieur qui est votre, avec patience et bienveillance

Et reprenez contact avec votre corps

tel que vous l'aviez découvert lorsque vous êtes venu au monde

Essayez ça ne coute rien et les effets sont magiques

N'attendez pas !

d'autant plus que

L'EMP vous guide sur cette voie.

C'est pour cela que la mission principale que s'est donnée l'association c'est d'accompagner toute personne vers un enrichissement de ses capacités perceptives et créatives grâce à son ressenti corporel.

Le but est de répondre au besoin de bien-être, d'adaptation et d'équilibre du corps et de l'esprit.

Pour revenir à des choses plus concrètes, l'EMP propose à ce jour deux disciples qu'on appelle des approches à médiation corporelle.

Notre corps est utilisé comme intermédiaire, comme porteur d'un processus créateur entre soi et soi, entre soi et l'autre, entre soi et le monde qui nous entoure.

"Le corps comme ancrage perceptif et moyen de relation avec le monde et non comme objet opposé à soi-même"  
Danis BOIS

C'est une vision non dualiste corps-esprit, ce qui est peut-être un peu contraire à notre éducation judéo chrétienne...

Mais ce n'est pas parce que pendant deux millénaires en occident nous avons vénéré la séparation corps-esprit ainsi que la dévalorisation du corps et que nos douleurs sont toujours là que nous devons continuer.

Albert EINSTEIN disait lui-même que "C'est pure folie de faire sans arrêt la même chose et d'espérer un résultat différent."

Donc c'est pour cela qu'à l'EMP on s'est dit qu'il faut peut-être

changer de point de vue pour comprendre et non pas comprendre pour changer de point de vue.

Les approches à médiation corporelles : Première approche

Venons-en à ces deux approches à médiation corporelle pratiquées à l'EMP .

La première est assez récente elle a été conceptualisée et modélisée par le professeur Danis BOIS c'est la pratique du sensible qui regroupe elle-même plusieurs termes comme la Fasciathérapie, la Psychopédagogie perceptive, la Somato-Psychopédagogie, ou la Pédagogie Perceptive.

Nous vous renvoyons aux sites officiels pour obtenir plus de détails sur cette pratique du sensible ce qu'il faut savoir c'est qu'à ce jour, au sein de l'association nous mettons en œuvre deux des 5 outils identifiés dans cette pratique. Ces deux outils sont :

La Méditation Pleine Présence et La Gymnastique Sensorielle®.

Les approches à médiation corporelles : Deuxième approche

La deuxième approche est beaucoup plus ancienne et nous vient de l'Inde, c'est le Hatha Yoga qui s'exporte en masse dans le monde occidental depuis peu.

Juste pour votre culture et sans rentrer dans les détails, sachez que le Hatha Yoga est une forme particulière de yoga appelé aussi le yoga des postures (asana en sanskrit) sinon pour n'en citer que quelques-uns il y a le yoga contemplatif (Raja Yoga), le yoga spéculatif (Jnana Yoga), le yoga de l'action (Karma Yoga) etc...

Dans le Hatha yoga lui-même, il y a aussi plusieurs nuances ou lignées qui sont même quelques fois surprenantes comme le yoga Bikram, le yoga volant, le yoga bière etc

A l'EMP, nous sommes désolé nous allons rester classique et à ce jour, il est proposé que deux lignées de Yoga qui sont d'ailleurs enseignées à l'EFY (Ecole Française de YOGA)

Ces deux lignées sont le Yoga MADRAS et le Yoga DURCKHEIM.

## CONCLUSION

Nous terminerons cet A PROPOS en précisant que comme on n'apprends pas à dormir mais on installe les conditions pour dormir, la récompense sera peut-être un beau rêve.

Il en est de même pour les approches à médiation corporelle, elles ne s'apprennent pas, on les installe dans le corps, elles s'expérimentent et la récompense c'est de savourer cette connectivité qui peut se faire vers un incomparable sentiment de soi en lien avec le monde.

Donc si votre corps vous fait souffrir venez essayer nos approches

Albert Einstein a dit : "il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle."

## Coordonnées

89 Bis rue de Neuville  
95610  
ERAGNY SUR OISE  
[assos.emp@gmail.com](mailto:assos.emp@gmail.com)  
[06 79 64 92 49](tel:0679649249)  
Liens utiles  
[Site WEB EMP](#)