

## L'ANALYSE DU MOUVEMENT (méthode Cary RICK))

L'analyse du mouvement se consacre à la relation entre le mouvement et la personne.

Elle repose sur l'hypothèse selon laquelle l'interaction du développement moteur aux différents stades de la maturation et les relations (précoces) associées façonnent l'image de soi, l'image des autres et de l'environnement.

Ces expériences nous accompagnent tout au long de notre existence et ont un effet sur notre vie ultérieure, notamment celles de la période pré-linguistique.

Selon Cary RICK - fondateur de l'analyse du mouvement - une image inconsciente du corps se développe.

Par le biais d'offres de mouvement et/ou d'associations libres en mouvement (dans un cadre individuel, de couple ou de groupe), notre répertoire moteur devient visible dans le contexte de l'accompagnement de l'analyse du mouvement et donc aussi les possibilités de mouvement qui nous sont naturellement offertes et celles qui sont évitées. La discussion qui suit sur les expériences de mouvement renforce la prise de conscience de nos propres possibilités d'action.

Les critères d'observation développés spécialement pour l'analyse du mouvement et la notation correspondante ainsi que la réflexion dans la discussion commune avec l'analyste du mouvement (et les autres participants dans le cadre du groupe) initient un processus de prise de conscience de l'expérience corporelle. \*)

Dans l'application thérapeutique, on peut également tirer des conclusions sur les expériences de relations conflictuelles et leurs effets dans la vie quotidienne.

L'expérimentation non verbale du mouvement combinée à l'échange verbal permet de créer un processus d'expérience holistique qui s'appuie sur l'expérience corporelle, mentale et psychologique.

Par la pratique du mouvement et de la parole, des ressources cachées peuvent être (re)découvertes et le potentiel existant consolidé.

Les expériences et les connaissances nouvellement acquises élargissent le champ d'action dans la vie quotidienne avec une présence et une conscience accrues de ses propres limites et possibilités.

\*) une approche différente est utilisée entre autres pour les enfants, les personnes souffrant de handicaps ou de maladies.