

LES MMA : une synthèse créative

Les MMA (Merveilleux mouvements autonomes) sont des mouvements qui se font sans aucun effort. Les MMA amènent une autorelaxation créatrice.

Les MMA sont le résultat de mes recherches qui débutèrent en 1976. 35 ans de recherches!

À l'origine leur objectif était d'enlever les tensions d'origine émotionnelle. Les tensions dues à la peur ou à la retenue d'expression d'émotions. Ça ce sont les objectifs psychothérapeutiques.

Les MMA sont des mouvements qui se font seuls sans l'aide de la volonté. Le grelottement est un exemple de mouvement autonome. Les MMA se font étendu, et par mes instructions, j'apprends aux personnes à laisser leur corps s'autorelaxer. Toutes sortes de mouvements se présentent. Ces mouvements sont surprenants car bien qu'ayant une fréquence et une amplitude parfois spectaculaires, ils se font sans autre intention que de se laisser aller.

Je travaille aussi avec des sportifs. Les résultats sont extraordinaires. Les MMA les aident à se détendre après l'effort. Ils détendent aussi des tensions accumulées au fil des ans. Ils ralentissent l'usure du corps. Ils apportent le repos. Les MMA améliorent les performances sportives car les muscles se sont reposés de façon profonde. Les MMA rejoignent toute la musculature, dont les muscles que ni le massage ni l'ostéopathie ne peuvent atteindre. Les MMA pourraient certainement éviter des accidents car ils permettent de développer la conscience corporelle. (Conscience de son corps.) Les MMA réduisent le stress, le trac, l'anxiété et les tensions d'origines diverses.

Pratiqués en groupe les MMA sont surprenants et spectaculaires.

Les MMA, c'est merveilleux, une Fontaine de jouvence.

Jean Pierre Lebeau

www.jplebeau.com