

COMMENT JOUER ? QUE CHERCHER ?  
Accompagner les patients à la pratique du land ji

Ateliers de formation 8-9 juin 2023  
ouverts de 9h à 18h dans le jardin anglais.



Dans le cadre d'un projet thérapeutique et pédagogique, la pratique accompagnée, régulière et progressive du Land Ji est un instrument de médiation corporelle et sensible d'un grand intérêt sensori-moteur. Ludique, esthétique et accessible, l'exercice agit concrètement sur le calme et l'équilibre, restaure la qualité de présence et l'acuité des sens, libère le plaisir et la créativité du mouvement, à l'écoute profonde du corps et du jardin.

## Comment jouer ? Que chercher ? Quelques mots-clefs pour l'accompagnement des joueurs

### **Il n'y a rien à gagner, rien à perdre**

Un fil dans chaque main, guidez la pierre doucement sur les courbes sculptées dans le bois.

Le parcours de la pierre est libre : le corps décide selon son inspiration.

Cherchez le mouvement fluide et continu, la douceur du geste et l'équilibre. A votre rythme.  
**Lentement.**

Ce qui est intéressant, c'est de chercher, à sa manière. Prenez tout votre temps.



La pierre glisse sans heurt et caresse le bois avec une vitesse constante.

**C'est une promenade en silence à l'écoute du corps, du jardin,** du chant des oiseaux et du vent dans les feuillages....



**Les jambes légèrement fléchies donnent le rythme et commandent le mouvement.**

Comme un danseur, tout le corps travaille et est constamment mobile sur ses appuis, avance, recule et pivote en souplesse. Lentement.

Le joueur est bien vertical. Les bras et les épaules sont détendus le long du corps et travaillent peu.

Tout le mouvement vient du centre, au niveau du bassin, et mobilise les muscles profonds. Excellent pour les abdominaux !



**On peut jouer dans le silence et on peut aussi jouer pour rire ensemble selon l'humeur !**



**Quand le mouvement se bloque**, un côté du corps retient le palet.

**Soufflez et «laissez-le aller» en étendant le bras.** C'est là que se fait la libération des tensions.

N'oubliez pas de respirer !



**Chacun son style ! Le plus important pour chaque joueur est de chercher librement** le mouvement qui lui convient, comme un danseur, un musicien, à sa manière, avec son propre langage corporel et des postures parfois insolites !



**Le regard extérieur** respecte à tous moments cette recherche d'équilibre intérieur et **intervient le moins possible**, en s'en tenant à des éclairages purement techniques quand le joueur semble dans une impasse.



**Fatigue, nervosité, « On perd le fil ! »**

Ne pas lâcher la pierre, se redresser, faire une pause, respirer, écouter les sons du jardin.

Il est important de ne pas lâcher, de « garder le fil du mouvement » jusqu'au bout et de **terminer son voyage en déposant la pierre dans l'herbe avec la même douceur.**

Avec la pratique, le geste devient naturel et continu, c'est une respiration qui circule dans tout le corps.

# LAND JI

Extraits du Livre d'or  
Centre Hospitalier Théophile Roussel 2022

« Ludique et stimulant. Très intéressant, ça détend et repose. Merci. »

« Ça va, c'était bien, ça m'a calmée, c'est beau. »

« C'est magique ! »

« Superbe création. Très innovant pour nos patients ! »

« Super exercice qui met en mouvement tout le corps. »

« Formidable création! Merci pour cette danse improvisée. »



Château de Chantilly

Littéralement «Terre et souffle», Land Ji est un concept de jeu sensoriel créé par Damien Hillard, violoniste, enseignant, paysagiste de l'Ecole de Versailles et artisan créateur à Rennes.

Land Ji 106, bd de Sévigné 35700 RENNES

[www.land-ji.fr](http://www.land-ji.fr) [contact@land-ji.fr](mailto:contact@land-ji.fr)

Noms, dessins et modèles déposés. Tous droits réservés.