

Témoignage

Mme Sandra Roy-Bellina - Psychologue/Neuropsychologue

Objet : Livret Karaté santé Seniors



Collection Pense pas bête
« Karaté Santé Seniors »

A l'attention de Raymond PETITJEAN et Jacques TISSOT

Le 16/07/2020

« Cet ouvrage vient exposer comment grâce à l'activité karaté santé, il devient possible d'accepter les modifications fonctionnelles et structurelles du corps. Le vieillissement physiologique, qu'il soit normal ou pathologique, conduit naturellement à des altérations diverses. Ces dernières peuvent être vécues comme une atteinte de l'image du corps, risquant de causer une blessure narcissique, et bien d'autres. L'identité corporelle est alors ébranlée et développe un sentiment de perte de contrôle de soi. Dans ce sens, la pratique du Karaté santé contribue en effet à se réapproprier ce « corps perdu » et permet ainsi de reprendre confiance en soi. Cette activité va d'une certaine manière, panser les « blessures » multiples, tant physiques que psychologiques. J'encourage donc vivement les séniors à s'inscrire sans crainte dans cette réflexion et démarche, en commençant par la lecture très instructive de ce livret sur le sujet. »

Sandra Roy-Bellina

Psychologue/Neuropsychologue
CHU de Montpellier