





RECHERCHE SUR LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT

Depuis février 2014, une recherche a été initiée sur la prévention du vieillissement avec le soutien de l'Espace EDF BAZACLE et l'Université Paul Sabatier de Toulouse.

Pour mener cette recherche:

- Cilica Chlimper, conceptrice de "L'intelligence du corps, intelligence du souffle" [®] et enseignante en Licence professionnelle à l'UFR STAPS de l'Université Paul Sabatier.
- Jean-Claude Marquié, Directeur de Recherche au CNRS et responsable scientifique du programme VISAT (vieillissement, santé, travail)
- Khaled Fezzani, Maître de Conférences des Universités, Faculté des Sciences du sport et du mouvement Humain, Docteur en Neurosciences du comportement à l'Université Paul Sabatier.

L'objectif de cette recherche est de savoir quel rôle joue les pratiques physiques sur la prévention du vieillissement. Cilica Chlimper pratique « les arts énergétiques » depuis 38 ans, dont 20 ans d'enseignement. Elle a mis au point une méthode basée sur ces arts : «L'intelligence du corps, intelligence du souffle». Elle enseigne ces techniques à l'Université Paul Sabatier et dans le cadre d'ateliers proposés par la mairie de Toulouse aux seniors.

Pour cette recherche, un groupe de retraités très motivés, a participé à 10 séances de pratique et s'est ensuite soumis, à des évaluations proposées par les chercheurs avant et après le temps de pratique. En participant à ce programme, ce groupe de retraités a appris à mieux connaître leur corps, à mieux gérer leur ressources et à les préserver.

Aujourd'hui, la recherche continue.