

G'smooth Heal Sessions – Respecter son propre tempo

Entre rythme personnel et maîtrise : trouver son tempo en talons

♥ En talons, la vitesse devient immédiatement un indicateur.

Aller trop vite crée de l'instabilité : les appuis sont moins précis, le corps se tend, la respiration se raccourcit.

Ralentir, au contraire, permet au mouvement de se structurer et au corps de retrouver ses repères.

Dans la vie, c'est exactement la même dynamique : lorsque l'on suit un rythme qui n'est pas le nôtre (pression extérieure, attentes, habitudes) on finit décalé de soi-même.

Le tempo personnel est donc à la fois un outil d'équilibre et une manière de rester connecté à ce qu'on ressent réellement.

Aujourd'hui, on explore comment la lenteur en heels peut devenir un moyen de mieux comprendre son propre rythme.

Le tempo comme repère du corps

♥ Le corps réagit très vite à un rythme qui n'est pas adapté.

En heels, un pas trop rapide se traduit immédiatement :

- le centre de gravité se déplace mal,
- le pied n'a pas le temps de s'ancrer,
- les épaules montent,
- le souffle s'accélère.

Ralentir offre un temps d'intégration : Le talon se pose avec plus de stabilité, le bassin trouve son axe, la respiration accompagne le mouvement. Ce n'est pas seulement un choix technique : c'est une manière de travailler en respectant la réalité du corps.

Quels signaux corporels me montrent que je dépasse mon rythme naturel ?

Le tempo comme espace d'écoute intérieure

 **Aller doucement oblige à prêter attention à soi.**

On ne peut plus masquer une tension ou une hésitation sous la vitesse. On observe ce qui se passe : la posture, le souffle, la façon dont le poids se déplace.

Sur le plan psychologique, **ce temps plus lent permet d'identifier ce qu'on aurait tendance à ignorer** :

Le stress, la peur de mal faire, le besoin de contrôle, ou au contraire le besoin de se cacher derrière la rapidité.

Ralentir crée donc un espace pour ajuster, comprendre, et retrouver une forme de présence plus sincère.

Quand j'accélère, est-ce pour aller mieux... ou pour éviter de sentir quelque chose ?

Respecter son rythme pour progresser et se stabiliser

 **Le tempo personnel n'est pas un frein.** C'est une stratégie d'**efficacité** et de **progression**.

En talons, avancer à son propre rythme permet :

- d'ancrer les bases,
- de renforcer l'équilibre,
- de réduire les erreurs,
- d'éviter la surcharge physique,
- d'installer une confiance durable.

La vitesse n'est utile que lorsqu'elle repose sur une structure solide.

C'est en respectant son rythme aujourd'hui qu'on pourra accélérer demain mais de manière contrôlée, stable et fluide.

Qu'est-ce qui change en moi lorsque j'accepte d'aller au rythme qui me convient vraiment ?

Conclusion

♥ Respecter son tempo, ce n'est pas ralentir par faiblesse.

C'est choisir un rythme qui permet d'être présent, stable et conscient.

Que ce soit en heels ou dans la vie, ce tempo personnel devient un repère fiable pour éviter la précipitation inutile, comprendre ses limites, et installer une vraie maîtrise.

Trouver son rythme, c'est trouver un espace où le corps et l'esprit avancent ensemble.

Merci, Shaïna



