

REMISE EN FORME EN DOUCEUR

L'activité physique reste le meilleur moyen pour lutter contre les effets du stress et de la sédentarité.

D'accord... mais EN DOUCEUR! J'ai testé les approches soft. Pour un mieux-être global.

Comment se sentir pleinement bien dans sa peau et se mouvoir avec aisance alors que le corps se souvient? Alors qu'il se contracte autour des tensions physiques et des nœuds de l'âme accumulés au cours, pas toujours tranquille, de l'existence? Ce corps, pourtant, si on l'écoute et le sollicite en douceur, connaît le chemin intime pour faire la paix avec l'esprit, libérer l'énergie et rééquilibrer la vie. Ce travail corporel mène à une réconciliation intérieure se répercutant à l'extérieur. Un cercle vertueux qui redonne confiance en soi et une liberté de mouvement.

BONNE POSTURE, BELLE ALLURE

Toucher aux mouvements en général, c'est toucher plus largement au mouvement de la vie: restructurer le schéma corporel clarifie l'esprit; fluidifier les gestes allège les émotions; harmoniser la motricité permet de mieux rythmer le

quotidien. La souplesse du corps induit une certaine souplesse de l'esprit car c'est tout le schéma psychocorporel qui se métamorphose. Dans cette optique, certaines approches respectueuses de la physiologie et des rythmes individuels travaillent plus spécifiquement sur la pleine conscience du corps et la recherche de davantage de justesse - dans le maintien, les gestes de la vie courante, l'attitude intérieure. Adopter une bonne posture, c'est automatiquement avoir de l'allure. Une qualité de présence authentique.

LES MÉTHODES EN PRATIQUE

L'ANTI-GYMNASTIQUE®

Depuis la naissance, notre corps s'est subtilement organisé, adapté, protégé, entraînant raideurs, tensions et douleurs. Thérèse Bertherat, pionnière et inspiratrice de nombreuses approches actuelles de bien-être, nous propose de sortir du moule et de renouer avec notre corps, cet inconnu. Elle a mis au point une «anti-gymnastique», douce et respectueuse, composée de mouvements simples, naturels. Ces *préalables*,

comme elle les appelle, visent à libérer le schéma corporel de cette programmation inconsciente qui entrave nos mouvements, mais aussi la circulation de l'énergie et la vie. Si le nom - choisi dans les années 1970, âge d'or de l'anti-psychiatrie - peut dérouter, il serait dommage de passer à côté: l'anti-gymnastique est l'une des approches psychocorporelles les plus complètes, subtiles et «transformantes».

J'Y VAIS !

J'entame un voyage à rebours pour renouer avec ma vérité corporelle. Plutôt que de foncer, transpirer, forcer, l'anti-gymnastique propose d'ouvrir les yeux sur son corps. L'enjeu est de s'ouvrir aux sensations. Je découvre d'emblée que la réflexion et l'expression verbale du ressenti tiennent une place quasi aussi importante que les mouvements. Concrètement, la séance s'articule en deux temps. Un test de réalité permet de localiser ce qui, de la tête au pied, coince et limite mes mouvements. Je sens véritablement là où je me «rétrécis», au propre comme au figuré. La deuxième phase m'invite à l'exploration de mes nœuds musculaires. J'apprends à désapprendre. Par des mouvements

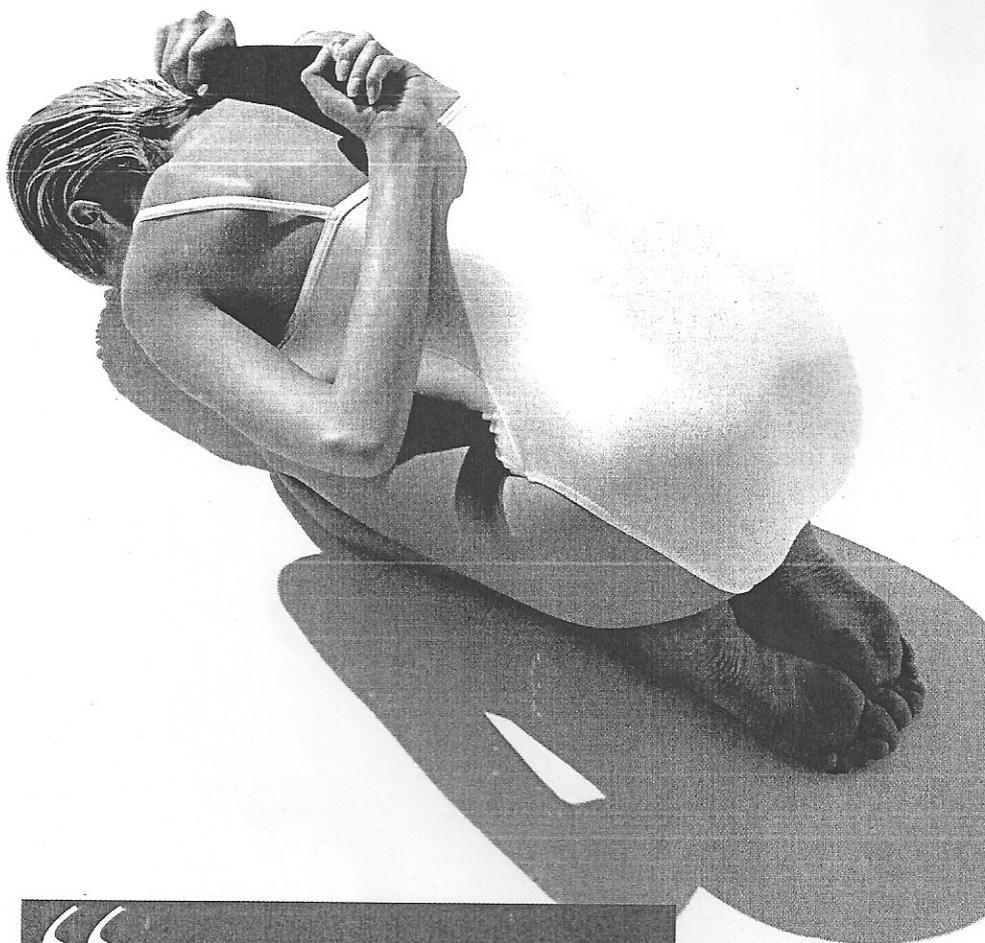
ad hoc, respectueux de mon rythme et de mes limites, je dénoue les muscles. Et les mouvements retrouvent alors peu à peu leur amplitude naturelle. «Ce que l'on défait au niveau musculaire, on le défait aussi dans sa vie», fait remarquer Françoise Bouvez qui enseigne cette approche. Pour y avoir goûté à plusieurs reprises, j'en retiens une sensation de libération: de joie du corps, de justesse de mouvement et de fluidité retrouvée. Corps et esprit. «En étant davantage dans son axe, on est plus centré dans sa tête.»

OÙ PRATIQUER?

www.antigymnastique.com.

L'EUTONIE, GERDA ALEXANDER®.

Cette approche s'articule autour d'exercices qui éveillent au juste tonus (eutonnie, du grec *eu*, «bon», «juste» et *tonos*, «tension», «tonus»): celui qui permet de s'adapter harmonieusement à toute situation de la vie quotidienne, professionnelle ou encore sportive. Selon Gerda Alexander, créatrice de cette approche, «le tonus conditionne notre posture et rend l'ensemble de la musculature prêt à répondre aux multiples sollicitations de la vie. Il est donc important d'en acquérir la plus grande maîtrise possible, car de celui-ci dépend tout le comportement». Musicienne et danseuse, atteinte de rhumatisme aigu, Gerda Alexander a mené des recherches sur le mouvement naturel, la détente musculaire et l'économie d'effort. Constatant le lien profond qui unit le développement rythmique au développement de la personnalité, elle met au point cette pédagogie globale du mouvement, centrée sur la sensation et la stimulation des processus naturels d'autorégulation et de régénération de l'organisme.



“ En étant davantage dans son axe, on est plus **CENTRÉ** dans sa tête. ”

J'Y VAIS !

Je fais glisser un marron sur les avant-bras, les épaules et les trapèzes. Ses rondeurs rencontrent des tensions, dont je n'avais pas conscience jusqu'alors. Au gré du contact, la peau s'éveille, l'énergie circule en colonnes de fourmis et sensations de chaleur. Des nœuds lâchent, d'autres résistent. «Tiens, j'ai deux bras», partage en riant mon voisin, tant ce toucher allume la conscience corporelle. Chacun y va de son exploration, de son rythme et de ses commentaires. L'éveil des sensations, le jeu de la découverte et la prise de conscience corporelle: avec un simple marron, on expérimente

l'essentiel de cette approche. «Accueillez ce qui est là», telle est la consigne. Nous apprenons comment, avec une conscience eutonnie, mettre un pull, donner la main, nous appuyer contre une chaise, nous étirer, passer l'aspirateur (dans le plaisir du jeu, si si!). En observant les autres, la beauté de l'expression corporelle propre à chacun saute aux yeux, telle une chorégraphie toute personnelle. En fait, nous sommes pleinement dans ce que nous faisons.

OÙ PRATIQUER?

www.eutonnie-gerda-alexander.be

LA MÉTHODE FELDENKRAIS®.

«Si nous ne savons pas ce que nous sommes en train de faire, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons», disait Moshé Feldenkrais, créateur de la méthode éponyme. Habiter son corps en pleine conscience et le réconcilier avec l'esprit via le mouvement juste: voilà l'invitation de

“ Je ne cherche pas la souplesse des corps, mais celle du **SYSTÈME NERVEUX**. ”

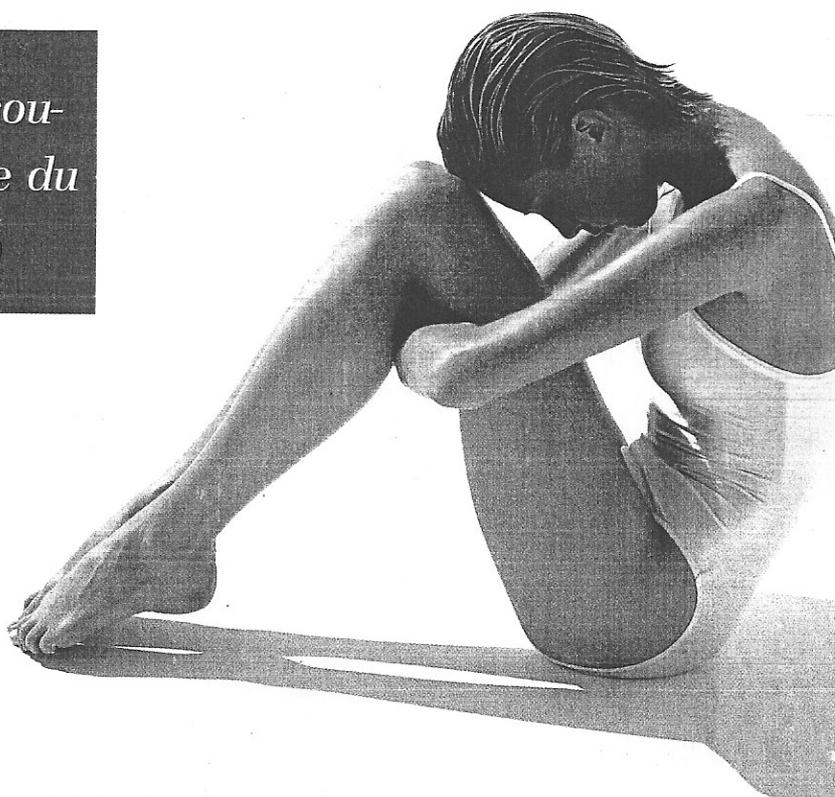
cette approche qui «unifie» l'être en douceur et agit en profondeur. C'est une vraie voie d'évolution et de transformation. Son concepteur a d'ailleurs fait une synthèse sensible de diverses approches de mieux-être et courants initiatiques: arts martiaux (il fut l'une des premières ceintures noires de judo en Occident), yoga, méditation, etc. Les séances vont donc bien au-delà d'une approche «gymnique». «Je ne cherche pas la souplesse des corps, mais celle du système nerveux», répétait Feldenkrais. Le mouvement est révélateur de notre façon d'être au monde et d'agir. Partant de ça, la méthode Feldenkrais nous apprend à déployer des aptitudes insoupçonnées, dans une grande liberté de mouvement.

J'Y VAIS !

Il existe deux manières d'explorer la méthode Feldenkrais. La première, «l'intégration fonctionnelle®» se vit en séance individuelle. Le thérapeute y utilise le toucher et des séries de mouvements doux pour que je prenne conscience de mon schéma corporel, et m'amener ainsi à plus de fluidité. Jamais le praticien ne cherche à faire faire quelque chose; il laisse faire le mouvement en l'accompagnant. C'est bluffant, car je découvre une gamme infinie de micromouvements, profondément libérateurs! J'apprends ainsi que le palais est mobile, permettant d'arrondir la voix que j'ai aiguë et d'améliorer le passage du souffle! Je ressors des séances plus légère, «verticalisée»... à tel point que j'ai l'impression d'être plus grande, mais aussi d'avoir plus d'espace à l'intérieur du corps. La seconde manière se pratique dans des ateliers en groupe, ou «prise de conscience par le mouvement®» (PCM), l'enseignant guide chacun des participants dans la découverte de sa propre façon de bouger et ouvre individuellement le champ à d'autres possibilités. Ainsi, lors d'une séance de découverte du plancher pelvien, j'ai exploré l'incroyable mobilité du bassin, alors que je me croyais interdite de danse orientale. «Rendre l'impossible possible, le possible facile et le facile élégant», disait Feldenkrais...

OÙ PRATIQUER?

www.feldenkrais-belgique.org



POUR COMMENCER EN DOUCEUR

Avant de se lancer dans une pratique suivie de remise en forme individuelle ou collective, il est possible de démarrer chez soi, avec quelques exercices simples et des lectures appropriées.

LA LIBÉRATION DES CUIRASSES

Cette méthode, créée par Marie-Lise Labonté, propose un travail en douceur sur le corps et la psyché pour libérer l'être de ses carcans qui l'empêchent d'accéder à la fluidité, à l'authenticité, à la sérénité. Cet exercice, inspiré de son ouvrage «*Mouvements d'éveil corporel*» (éd. de L'Homme, 2004), cherche à restituer au visage son expression naturelle. Couchée sur le dos, placez délicatement une grosse balle en mousse souple sous le crâne. Faites des grimaces, en tentant de faire bouger tout le visage: commencez par le front, puis les yeux, les joues, les lèvres, le menton, la langue, les narines et même les oreilles. On peut émettre

des sons. Arrêtez quelques secondes, puis recommencez. Mêmes grimaces et, en même temps, bougez les doigts des mains et des pieds. Faites cela quelques minutes, puis arrêtez tout. Savourez.

L'ISMAKOGIE

Pour que nous fonctionnions à notre plein «rendement», l'ismakogie, créée dans les années 1950 par l'Autrichienne Anne Seidel, traque nos gestes dissonants via une gymnastique invisible. Afin que nous produisions le mouvement juste, c'est-à-dire adapté et strictement nécessaire pour produire un geste précis, les exercices stimulent l'imaginaire. Par exemple, la simple consigne «reboutonnez votre pantalon trop serré» conduit à rentrer spontanément le ventre, à redresser la colonne, étirer la nuque, dégager les épaules. Même le muscle du front, relié à celui de la cloison nasale, s'étire, ce qui soulève les pommettes.

À lire: «*Restez jeune avec l'ismakogie*», Mariyet de Baar (éd. Dauphin, 2011).