

## LA GYM QUI RÉCONCILIE LE CORPS ET L'ESPRIT

Douce et holistique, telle sera la gym cette année, marquée par une aspiration à réconcilier le corps et l'esprit. Soumis à un rythme trépidant, les Français refusent désormais de brutaliser leur corps et rêvent de prendre le temps de se poser, de se retrouver en harmonie avec eux-mêmes. Jusque dans les clubs de fitness, les programmes « gym douce » se multiplient.

Alors, qu'est-ce qu'une « gym douce » ? Cette appellation, très en vogue aujourd'hui, est un vrai fourre-tout qui va du yoga au tai-chi-chuan en passant par le stretching. En réalité, la « gym douce » à l'occidentale s'enracine dans la gymnastique holistique (globale) créée par le médecin et kinésithérapeute Lili Ehrenfried en France dans les années 1930. Une méthode basée sur la prise de conscience des sensations par le mouvement et la respiration. Autre source : le physicien et judoka Moshe Feldenkrais, qui se penche à la même période sur la mécanique interne du mouvement et son organisation dans le système nerveux. Ou encore la Danoise Gerda Alexander, qui crée l'eutonnie (l'harmonie dans le tonus), pour aider l'homme occidental « à prendre conscience à la fois de sa réalité corporelle et spirituelle ». Trois méthodes qui nourrissent toujours de nombreux praticiens de gym douce.

« C'est une gym d'explorations corporelles », explique Marie-Claire Reigner, de l'association L'instant d'un mouvement. Danseuse professionnelle, professeure diplômée Ehrenfried, elle transmet aussi la méthode Feldenkrais. « Prendre

conscience de son corps, sentir ce qui vous fait du bien pour retrouver une vraie mobilité, voilà ce que l'on cherche. » En détente au sol ou debout, avec ou sans matériel (balles, petits coussins de mousse...), le travail passe par des gestes lents, des micro-mouvements, une attention au bon placement, au geste juste. Le but de ces gymnastiques est antivolontariste. Il ne faut pas chercher à « bien faire » au risque d'en faire trop et d'engendrer des tensions inutiles. « Le professeur décrit mais ne montre pas les mouvements. L'élève ne doit pas travailler par mimétisme mais écouter ses propres sensations en s'arrêtant s'il y a douleur. » Chacun pourra donc adapter sa posture : les actifs plus cambrés apprendront à se poser, à travailler la flexion ; les introvertis, plus voûtés, iront vers l'ouverture en travaillant l'extension.

L'important est « d'être dans son geste », attentif à la détente éprouvée, à ces petits muscles ou articulations oubliés. « Dans une gymnastique plus traditionnelle, vous pouvez fléchir dix fois la jambe en pensant à autre



chose, en restant extérieur à votre corps. Ici, ce n'est pas la quantité qui compte mais la façon dont le corps et l'esprit marchent ensemble. » « C'est une démarche plus pragmatique qu'une psychothérapie, et plus sensible aux liens du corps et de l'esprit qu'une rééducation fonctionnelle, constate aussi Geneviève Cerisier, après vingt ans d'enseignement de la méthode Ehrenfried. La prise de conscience du geste et de son déroulement enseigne une présence à soi nouvelle qui permet le changement d'attitude. Les sciences cognitives reconnaissent aujourd'hui ce lien entre le tonus du mouvement et le tonus psychique. »

### Où trouver un cours ?

Association des praticiens de la méthode Feldenkrais  
[www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)  
ou au 01 60 19 39 33.

Association des élèves du Dr Ehrenfried et des praticiennes en gymnastique holistique  
[www.gymnastiqueholistique.com](http://www.gymnastiqueholistique.com)

Annuaire professionnel des praticiens de l'eutonnie  
[www.eutonistes.com](http://www.eutonistes.com)

### À qui s'adressent ces méthodes ?

À tous, adolescents, adultes, sportifs cherchant la récupération, plus de 77 ans... Les uns apprendront à sortir d'une tension excessive, les autres à maintenir l'équilibre, soulager la douleur, repérer les compensations. Car cette gym globale, en explorant les gestes du quotidien par des exercices étudiés, n'a d'autre but que de remettre toute la personne en mouvement. En associant connaissance du corps et écoute de soi, sans fatigue... et dans le plaisir. ●

ÉLISABETH MARSHALL



PHOTOS : FLORENCE BROCHON POUR LA VIE

En détente au sol, le travail passe par des gestes lents, des micromouvements, une attention au bon placement. Il s'agit pour Joséphine, comme pour les autres participants du cours, d'écouter ses sensations sans chercher à « bien faire » et sans forcer.

## GRÂCE À CETTE PRATIQUE, JOSÉPHINE A REPRIS CONFIANCE EN ELLE

■ « Plutôt sportive, je me suis vue interdite de gym "traditionnelle" pour des raisons de santé. Plus question d'aller en force, ni de faire des mouvements trop rapides. Je cherchais donc une gym douce et une approche différente... Et j'ai trouvé ! D'abord, j'ai apprécié une véritable attention à la personne de la part du professeur et des postures très variées,

appropriés à mes besoins. J'ai appris à tout faire – le travail des abdos comme des articulations – mais sans exagérer. Je vois déjà mes maux de dos diminuer et, surtout, avec mon corps douloureux et contracté, je réapprends à me baisser, me relever sans crispation. Je me sens plus confiante tout en réapprivoisant les gestes de la vie quotidienne. »