

forme

Gyms douces laquelle choisir?

Considérées souvent comme ésotériques, ces gymnastiques permettent une prise de conscience globale du corps. En douceur et sans douleur.

Opposées à l'approche mécanique de la gym traditionnelle et aux déséquilibres que celle-ci peut déclencher dans l'organisme, ces techniques mettent l'esprit à l'écoute du corps, de son ressenti, de son état de fatigue et de ses besoins. Avec elles, point d'épuisement après une séance, mais une profonde sensation de détente, de légèreté et d'équilibre, ce qui n'interdit pas un travail en profondeur, au contraire! Peu à peu, le corps se transforme, se muscle et s'assouplit. Et ça fait du bien à la tête!

Ehrenfried harmonie toute!

Qu'est-ce que c'est? Du grec *holos*, «entier», cette méthode, appelée aussi gymnastique holistique, a été mise au point par le Dr Ehrenfried. Elle privilégie l'éveil sensoriel en proposant des mouvements originaux qui sollicitent de nouveaux circuits nerveux et font intervenir des muscles habituellement peu utilisés. Le recours à de nombreux accessoires (bâtons, balles, cousins) favorise le ressenti.

Comment se déroule le cours? L'enseignant ne montre pas le mouvement à réaliser, mais le décrit avec précision afin que chacun l'exécute tel qu'il le perçoit et l'adapte ainsi à ses propres possibilités. Le tout s'effectue dans la lenteur, avec des temps de pause, afin d'améliorer la prise de conscience et d'éviter tout surmenage articulaire. On travaille particulièrement la respiration, l'équilibre et la tonicité.

Quels bénéfices espérer? Il s'agit d'amener l'individu, et non pas seulement ses muscles, à se libérer des contraintes (liées aux mauvaises habitudes prises pendant l'enfance ou mécaniques) sources de raideurs, de tassements et de douleurs. Résultat: chaque mouvement au quotidien devient plus efficace, plus facile et moins fatigant.

Pour qui? Pour les personnes de tout âge qui désirent acquérir une meilleure détente physique et mentale. Elle permet de mieux

résister au stress (grâce à une dépense d'énergie mieux contrôlée), mais aussi de renforcer son dos ou ses articulations. *Annuaire sur www.gym-dr-ehrenfried.fr.*

Feldenkrais vive la liberté de mouvement

Qu'est-ce que c'est? Bien des douleurs sont liées à notre manière de bouger et aux mouvements parasites que déclenchent nos gestes habituels. Découvrir d'autres façons de se mouvoir, d'autres moyens de solliciter une articulation fatiguée, usée ou cassée, voilà l'objectif de cette méthode.

Comment se déroule le cours? Pour comprendre les gestes que l'on peut faire de manière fluide et agréable, et ceux que l'on doit éviter, il faut en effectuer beaucoup, de préférence inhabituels, et les exécuter doucement, de manière à analyser chacun. Il s'agit d'une approche à la fois ludique et sensorielle où toutes les composantes du mouvement sont détaillées de très près et répétées à plusieurs reprises, en introduisant des variantes. L'objectif est avant tout de rompre avec les automatismes et de vivre chaque geste, même le plus petit, en conscience.

Quels bénéfices espérer? Une plus grande liberté de mouvement et un fonctionnement fluide du corps. A la clé également, un

mieux-être psychique grâce à une évolution de l'image de soi.

Pour qui? Toutes les personnes qui se sentent maladroites ou encombrées de leur corps... Mais aussi celles qui travaillent avec leur corps – comédiens, danseurs, sportifs... –, afin d'aiguiser leur sensibilité et d'affiner leur ressenti corporel. *Rens. sur www.feldenkrais-france.org.*

Alexander adieu les tensions

Qu'est-ce que c'est? Cette forme de rééducation posturale a pour objectif d'éliminer les mauvaises attitudes corporelles – en particulier au niveau de l'axe tête-cou-dos –, causes de tensions musculaires douloureuses.

Comment se déroule le cours? Il est individuel le plus souvent, le professeur guidant l'élève par la voix et le toucher. Au début, ce sont les mouvements du quotidien qui sont réappris: se mettre debout, marcher, s'asseoir, respirer... Puis l'enseignant procède selon la problématique de chacun, en cherchant toujours à respecter l'axe de la colonne vertébrale et à diriger le corps vers le haut.

Quels bénéfices espérer? L'équilibre, la capacité respiratoire, les douleurs dorsales sont améliorées. On apprend au fur et à mesure à doser ses efforts au quotidien, et donc à économiser son énergie.

Pour qui? Tout le monde peut en bénéficier, d'autant que la transmission est individuelle, donc adaptée à chacun. *Liste de praticiens sur www.techniquealexander.info.*

ODILE CHABRILLAC

Tout nouveau, le yoga du sommeil

Destiné à vaincre l'insomnie, ce yoga fait un tabac aux Etats-Unis (**le Sounder Sleep System**). Il s'agit d'un mélange de Feldenkrais, de yoga, de qi gong et de méditation.

Sa pratique consiste en une succession d'exercices de respiration, de relaxation et de mouvements doux. **Rens. au 01 53 19 07 37 et sur www.canalcentral.fr.**

