

1976

CORPS

Le succès de l'anti-gymnastique

« Le corps a ses raisons », proclame Thérèse Bertherat, kinésithérapeute : c'est le titre de son livre qui se vendra à un million d'exemplaires. Les pressions, les tensions accumulées depuis les premiers mois de sa vie, depuis les « Tiens-toi droit ! » de l'enfance, déforment le corps, le maltraitent. Pour gommer raideurs et déformations, Thérèse Bertherat propose une « anti-gymnastique ». Non pas un dressage forcé du corps-viande, bête à discipliner, mais des mouvements doux qui permettent d'éliminer contractures et blocages, sources de mal-être. « Le secret de la forme, c'est d'arriver à mettre ensemble les muscles, l'esprit, les sensations, les émotions. L'être tout entier », explique-t-elle, invitant à se demander : « Est-ce que la façon dont je traite mon corps contribue à l'harmonie de ma personne tout entière ? » Le corps a ses raisons, à la raison d'en prendre acte. Ce nouveau langage de respect du corps contraste avec le discours musclé de la gymnastique traditionnelle qu'on retrouvera dans les années quatre-vingt. ■