



J'AI TESTÉ L'ANTI-GYMNASTIQUE

*Libérer mon corps de ses tensions ? Voilà une proposition qui m'enchante en ce début d'année ! Engourdie par l'hiver, je ressens le besoin de retrouver mes sensations. Pari tenu avec cet atelier d'anti-gymnastique proposé par **Françoise Bastien**, psychomotricienne et hippothérapeute.*

PAR MARTINE DORY

avant de m'aventurer, je surfe sur la toile et quelques clics plus tard, je comprends pourquoi Thérèse Bertherat, l'initiatrice de la méthode, a voulu se distinguer de la gymnastique classique, telle qu'on la pratiquait alors (dans les années 70) : « On nous dit qu'il faut que le corps se fortifie, qu'il faut suer et transpirer. Alors, pour avoir la forme, on enfourche son vélo, on se pend à l'espalier, on s'essouffle au jogging, on empoigne les haltères. Ce qu'il faudrait faire, c'est d'abord ouvrir les yeux et se donner la peine de regarder notre corps pour comprendre comment il fonctionne ». Une pionnière ! Se mettre à l'écoute de son corps, prendre conscience de la façon dont il s'est adapté aux événements de notre histoire pour se protéger... Autrement dit, nos tensions et douleurs musculaires nous raconteraient notre histoire. Je suis prête à tenter l'expérience. Cap sur Thorembais-St-Trond, en pleine campagne brabançonne, dans un lieu qui sent bon le cheval. Et pour cause, outre sa pratique d'anti-gymnastique, Françoise Bastien est hippothérapeute.

Des blocages révélateurs
Nous sommes quatre, cette après-midi-là, à prendre ce temps pour nous connecter à nos sensations corporelles. Après un >>>



Le b.a.-ba

Selon Thérèse Berthera, c'est une méthode psycho-corporelle qui aide à prendre conscience, par de petits mouvements extrêmement précis, des tensions et des douleurs musculaires accumulées au fil des années, et à s'en libérer. La pratique s'inspire des travaux de la kinésithérapeute Françoise Mézière (vision globale du corps, notion de chaîne musculaire postérieure), et du psychanalyste W. Reich (cuirasses corporelles) et vise à révéler son vrai corps, harmonieux, équilibré et autonome.

>>> moment de partage où chacun s'exprime sur sa motivation à participer à une telle séance, Françoise nous invite à nous mettre au travail. En douceur. Même si à travers les mouvements qu'elle propose, je sens certaines sensations, certaines douleurs même, des blocages qui, je le devine, viennent révéler quelques pans de mon histoire. Lesquels ? Difficile à ce stade de discerner ce qui se joue. Les émotions sont les bienvenues. Exit le perfectionnisme, la comparaison. Chacun est face à lui-même et à l'écoute de ses perceptions. Ce n'est pas fréquent d'avoir l'occasion de se mettre en lien avec qui nous sommes en profondeur. Le corps, je le constate aujourd'hui, est cet interprète de choix de nos dimensions physique, émotionnelle et même spirituelle. C'est ce qui me traverse quand, à l'aide des balles, polochons, bâtons que propose l'anti-gym, je perçois mes nœuds musculaires et me relie à mes étranglements intérieurs. Une façon aussi de tester mes limites. Ne pas forcer le mouvement, accepter de ne pas aller plus loin que ce que mon bras, ma jambe, mon dos permettent. Et réessayer plus tard. Françoise est très présente. Elle encourage chacun, insiste parfois individuellement

sur un mouvement, ou stimule des points précis, sur un pied par exemple. Et elle nous invite régulièrement à porter l'attention sur les sensations qu'un mouvement provoque ou sur la respiration qui permet d'apprivoiser l'inconfort d'une balle placée sous un ischion. Puis, on lâche la balle et on compare les deux côtés du corps. Une façon de se connecter à un endroit inhabituel qui nous révèle cette partie du corps. Mais aussi au-delà. C'est comme si une mémoire s'éveillait... Mais le corps, ce n'est pas que les muscles et les os. On termine la séance par des mouvements oculaires. Tout bénéfice pour la vision.

Gym douce ?

En apparence, peut-être ! Une première séance de 3 heures me confirme que le travail est profond. Je me sens déliée, plus ouverte, vitalisée, détendue, consciente du travail musculaire qui s'est opéré. J'habite à nouveau mon corps... et je repars habitée !

PRATIQUE
Rue du Ponceau 17 - 1360 Thorembois-St-Trond/Perwez
www.les-sabots-du-ponceau.be/

À LIRE

Le Corps à ses raisons

de Thérèse Berthera,
Point Seuil (2008)

À corps consentant.

Bien vivre sa grossesse et son accouchement,

Lexitis Edition, 2010