

# LA GYM DU DÉSIR

Par  
Jacqueline  
Dana

**Le plaisir est inscrit dans notre corps. Ne l'y laissez pas prisonnier. Apprenez à libérer votre énergie sexuelle en suivant les conseils de Thérèse Bertherat et chassez les blocages qui tuent l'amour.**

« Nous sommes tous beaux et bien faits. » C'était le cri de guerre que lançait en 1976 Thérèse Bertherat, auteur du premier best-seller sur le corps : « Le corps a ses raisons » (Éd. du Seuil). Une kinési, pas tout à fait comme les autres, propulsée tout à coup gourou de la bonne forme et de l'harmonie retrouvées.

**Son anti-gymnastique** fut un succès énorme. Signe des temps et signe de l'immense malaise qui s'était inscrit dans les corps et les têtes. Bertherat, c'était l'écoute et l'espoir. « Nous sommes même parfaits », disait celle qui découvrait l'attente illimitée d'un public à l'âme bancale « mais les torsions, les déséquilibres statiques, les mouvements répétitifs, les tensions, les peurs déclenchent des rétractions musculaires. Et le corps se cabosse, devient gauche et s'enlaidit. »

**Thérèse Bertherat**, sort son troisième livre-message. Il s'adresse à toutes

celles qui veulent faire leur anti-gymnastique à domicile. Il donne les clefs de l'autonomie, pour réaliser seule, chez soi, les mouvements qui retrouvent la beauté perdue.

**En treize ans**, Bertherat a retrouvé bien des beautés mais aussi soigné bien des souffrances.

Elle constate elle-même : « Mes deux grands succès, ce sont les guérisons du lumbago et le réveil de l'appétit sexuel. »

**Le sexe**, serait-il affaire de muscles ? C'est la grande théorie de Bertherat. Tous nos maux viendraient de nos muscles tordus. Et nos muscles sont tordus parce que nous sommes des humains, en position debout, tête dans les hauteurs. Et non à quatre pattes comme nos ancêtres, les primates. Conséquence : toute notre musculature postérieure, de la nuque aux pieds, est en tension permanente. Un jour, nous nous sommes dressés sur nos deux pattes de derrière et pour garder ce nouvel équilibre, nos muscles du dos travaillent trop, se contractent, se crispent. Raides et puissants pour accompagner notre destin de bipède. Carapace, armure de couches musculaires qui, au fil de la vie, tirent, déforment le squelette, bousculent les os, les articulations qui se tétanisent sous l'effort. Nous voici emprisonnés dans notre cage musculaire. Le corps

était une maison, il devient une prison. Pas facile d'y vivre. Toutes nos contractions, nos mauvaises postures ne sont que le reflet de nos états d'âme, de nos angoisses, de nos malaises. Et l'amour ? Ce corps devenu une citadelle, comment laisse-t-il se libérer l'énergie sexuelle ?

« **Nous vivons debout**, explique Thérèse Bertherat. Tous nos caractères sexuels sont à découvert, bien en vue. De face : les seins, la bouche et le sexe. Notre appareil musculaire postérieur, en se contractant projette notre tête en avant et fait basculer en arrière la zone pelvienne dans un mouvement de fuite. Le sexe a peur. Les muscles postérieurs tendus le happent. Assouplir cette musculature postérieure, l'allonger, la détendre, c'est permettre aux muscles du ventre et des cuisses de reprendre leur place. Le bas-ventre n'est plus tiré vers l'arrière et se rééquilibre. »

**On peut ainsi** développer l'énergie sexuelle en rétablissant l'équilibre entre l'appareil musculaire du devant et celui de derrière, ce qui favorise une circulation bioénergétique saine. En détendant et en allongeant les muscles du dos, de la face postérieure de la nuque jusqu'aux talons, on permet aux muscles du devant d'être « en charge » et de travailler en puissance.

« Une tension excessive au niveau des fesses et des reins, explique Thérèse Bertherat, charge le bassin en arrière et réfrene le mouvement vers l'avant qui est un mouvement vers l'autre essentiel en amour. Les muscles adducteurs des cuisses sont contractés et rétrécis, signe de tension et de refus. Ils travaillent mal. Ils créent toute une zone de contraction qui entraîne inconsciemment un rejet de l'autre, un blocage de l'énergie sexuelle. »

**Bien sûr**, on peut faire l'amour de mille façons mais la position dite « du missionnaire » est fondamentale, car l'homme et la femme ont besoin du regard pour reconnaître l'identité du partenaire. Cet étroit face à face entre deux corps n'est harmonieux que si le corps est souple, le ventre et les cuisses à la bonne place, les reins décontractés. »

**Les grands responsables** de tous nos malheurs, ce sont donc ces puissants muscles de la face postérieure de notre corps, ceux que Thérèse Bertherat appelle : Le tigre. D'ailleurs son livre s'intitule « Le repaire du tigre » (Éd. du Seuil). Et le repaire, c'est notre dos. Partir à la chasse au tigre dans le langage Bertherat, c'est expulser les griffes du félin dangereux tapi derrière notre dos. Ainsi le corps se réconciliera avec l'énergie sexuelle. ■