

À la recherche du corps perdu

Monica Araujo, praticienne en Antigymnastique® (AG) Thérèse Bertherat, nous parlent de la mémoire du corps et de l'intérêt des mouvements d'AG pour grandir physiquement, psychologiquement et prendre sa place.

Santé Yoga : Pourquoi faire des mouvements de très faible amplitude ?

Monica Araujo Lorsque l'on exécute des mouvements de grande amplitude, on mobilise un groupe de muscles. Et, comme souvent dans les groupes de travail, il y en a qui redoublent d'efforts travaillent en double et d'autres qui ne font rien ou presque. Quand on diminue l'amplitude des mouvements, il n'est plus possible de « tricher ». Les mouvements exécutés avec moins d'amplitude et réalisés lentement permettent à la fois plus de précision et « réveillent » des muscles qui ne travaillaient plus, parfois depuis longtemps. Ces muscles dont on a oublié l'existence peuvent « redémarrer » avec certains mouvements proposés en Antigymnastique.

SY Pourquoi réveiller les muscles ?

M.A. Notre histoire est imprimée dans notre corps et nous y trouvons la trace de tout ce que nous avons vécu, physiquement et émotionnellement. Ce vécu s'inscrit dans nos muscles, et notamment le long de la chaîne musculaire postérieure (muscles qui partent de la base du crâne et vont jusqu'à la plante du pied) identifiée par la kinésithérapeute Françoise Mézières.

S.Y. Comment les gens se débrouillent-ils avec cette lenteur et ces très petits mouvements ?

M.A. Pour la plupart des personnes, c'est une sensation agréable de découvrir cet espace où il n'y a pas de niveau, pas de performance, pas de jugement. La séance d'AG est espace protégé où chacun a le droit d'être ce qu'il est, ou il n'y a pas de modèle ni d'objectif à atteindre. Chacun fait comme il l'entend, comme il veut, comme il peut.

S.Y. Et lorsqu'on n'y arrive pas ?

M.A. Thérèse dit que si on rencontre de difficultés pour faire un mouvement proposé, mieux vaut ne pas s'acharner à bien le faire à tout prix. Le plus intéressant est de comprendre pourquoi on n'y arrive pas, qu'est-ce qui nous en empêche... Il est intéressant d'accepter l'idée d'être en chemin, de ne pas tout « réussir » tout de suite. Nos limites du moment ont sans doute beaucoup à nous apprendre... C'est lorsque l'on accepte ce qui est, dans le présent que l'on est sur la bonne

voie pour développer une meilleure conscience corporelle et se libérer de ses tensions.

S.Y. : Lorsqu'on l'invite à fonctionner autrement, le corps résiste-t-il ? Comment cela se manifeste-t-il ?

M.A. Oui, les muscles résistent parfois à lâcher. Ils ont tellement l'habitude d'être contractés, raides, courts, que quand on leur demande de s'allonger - en fait de reprendre leur forme naturelle -, ils ne savent pas comment s'y prendre. Cela peut se manifester par des tremblements ou par des crampes. D'un point de vue psychique, ce n'est pas facile de se débar-

rasser de ses tensions, puisqu'elles sont nées à un moment de notre vie où, pour faire face à une forte douleur (physique ou psychique), le corps a décidé d'insensibiliser une zone en contrac-

tant les muscles de manière à ne plus sentir la gêne, la douleur occasionnée. Les mouvements d'AG donnent la possibilité de mobiliser ces zones, de les faire revivre. Du coup, ce qui était « caché », masqué, réapparaît. Cela peut occasionner une gêne, physique ou psychique, et même être douloureux, comme après une anesthésie. Cela peut donner l'impression que les choses ont empiré. Mais finalement, en élargissant notre vocabulaire musculaire, on utilise d'autres possibilités de notre corps et on finit par économiser de l'énergie ! D'ailleurs, qui voudrait vivre sous anesthésie tout le temps ? Qui plus est en se créant des douleurs et des tensions...

S.Y. Comment le praticien d'Anti gymnastique gère-t-il l'accompagnement de ses clients ?

M.A. Le praticien est un guide, il montre un chemin qui existe, mais la personne peut aller parcourir ce chemin comme elle veut, comme elle peut au moment où elle se présente. L'AG peut entraîner des changements musculaires tellement profonds qu'il faut que ce soit le moment de se confronter à soi-même et parfois à de très anciennes blessures. Chaque personne sait et sent si c'est le moment ou pas. Chacun trouve sa manière de se protéger, pour avancer à son rythme, et le praticien ne peut que respecter cela.



■ Françoise Mézières



■ Thérèse Bertherat



■ Se modeler les yeux fermés pour se découvrir
http://www.antigymnastique.com/fr/une_petite_experience

A LIRE

- *Le corps a ses raisons ; Le repaire du tigre et Courrier du corps*, de Thérèse Bertherat, éd. Du Seuil et Lexitis éd.
- *Nos dents, une porte vers la santé*, Michel Montaud, le Souffle d'Or, 20
- Luc Nicon « *Comprendre ses émotions* » (2003) « *Tipi* » (2007)
- *Le livre des malices*, de Sara Centonze, illustrations Dorothée Herpin, musiques Jacques Métivier.