

RETROUVEZ VOTRE SOUPLESSE!

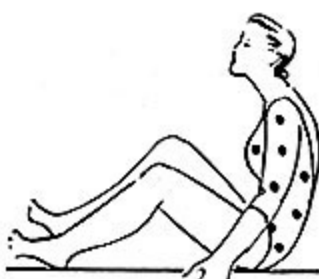
La vraie souplesse demande des efforts et de la patience. Dans son livre "Courrier du Corps", Thérèse Bertherat nous apporte une aide précieuse pour combattre nos raideurs cachées. Renonçons aussi à nos mauvaises habitudes – comme d'appliquer machinalement nos crèmes de soins sur un visage tendu et fatigué – grâce aux bienfaits de l'auto-massage. Découvrons le plaisir de nous prendre vraiment en main... De la tête aux pieds.

Souplesse : le mot évoque un corps harmonieux, léger, des gestes libres, gracieux... « Une possibilité de plier et (se) replier facilement sans casser ni détériorer », définit le dictionnaire. Et c'est aussi la chose la plus rare qui soit. Après « Le corps a ses raisons » publié en 1976, Thérèse Bertherat lance avec « Courrier du corps » (Seuil) une nouvelle bombe au milieu des idées reçues. « Pratiquer un sport ou une autre activité physique sans connaître son corps, explique Thérèse Bertherat, c'est comme aller à l'Université sans savoir écrire. » Et si nous sommes « tous en puissance beaux et bien faits », nous sommes tous aussi plus ou moins déformés. Déformations que nous n'avons jamais remarquées mais qui sont à l'origine de tous nos bobos (notamment d'ordre esthétique). Et comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, vous pouvez à tout moment (et à tout âge) retrouver un corps harmonieux. « La forme parfaite du corps n'est autre

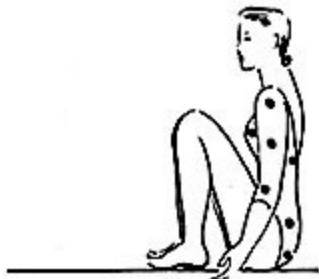
depuis la plante des pieds en passant par vos mollets, vos fesses, votre dos, votre nuque jusqu'au sommet de votre crâne sont par la force des choses trop courts, trop raides, trop forts. Contractés en profondeur, serrés comme des poings surdéveloppés, avec

plus de 45°, des centaines de mouvements que nous faisons chaque jour, sans y penser et certainement sans bien sentir ce que nous faisons, font travailler l'ensemble de notre musculature postérieure, la rigidifient, la cimentent. » « Il s'agit pour moi d'aider mes

Mais le chemin vers la souplesse ne se fait pas sans heurts. « Il faut passer par de mauvais moments, ceux pendant lesquels vous découvrez ce que vous ne pouvez pas faire, ce que vous n'avez jamais pu faire à cause de cette raideur certainement très ancienne... je vous propose un travail rude, neutre qui ne fait pas plaisir. Votre seul plaisir sera d'être informé sur vos rétractions, vos torsions, les évitements, et les détours de votre système nerveux. Et cela à travers des positions élémentaires qui sont celles justement que, habituellement, vous évitez de prendre sans même vous en rendre compte. » Soyez le plus nue possible, pour pouvoir observer votre corps. Certains des mouvements demandent, un bâton d'un mètre de long et trois



Assise sur le sol, fléchissez les jambes, posez à plat les pieds, talons en dessous des genoux pour ériger la colonne et la fontanelle vers le ciel, sans vous aider des mains : les genoux s'écartent, on tombe en arrière, le menton pousse en avant pour compenser l'incroyable force de résistance du dos.

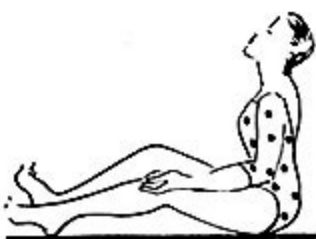


leur énorme puissance, ils tirent sur vos articulations et déforment votre corps de mille manières... Que deviennent alors les muscles du devant ? Ils deviennent mous... » Et ce raccourcissement de la partie postérieure est inévitable pour

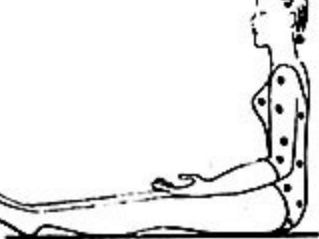
élèves à prendre conscience de leurs raideurs mais aussi au fur et à mesure que ces raideurs disparaissent, de prendre conscience d'une sensation toute nouvelle : le plaisir du mouvement sans entrave. « Un travail personnel que personne ne peut prendre en charge à votre place... Mais ce travail, il est tout à fait possible de le faire seule. Les mouvements que propose Thérèse Bertherat, sont des mouvements simples qui vous aideront à allonger votre musculature postérieure (donc d'avoir enfin la possibilité de « contracter » les muscles du devant). Un vrai travail d'orfèvre. Millimètre par millimètre. Inutile de vouloir les réussir à tout prix. L'important est d'observer » ce qui se passe réellement : « Si vous les faites avec attention, vous sollicitez les zones mortes de votre corps, ces muscles flasques qui n'ont pas l'habitude de bouger. »



Assise, tenez sans le cramponner un bâton à angle droit, contre le pubis. Gardez le bâton à hauteur de l'estomac. Inspirez de façon brève. Ouvrez la bouche, soufflez sans bruit en posant le front contre le bâton. Vous sentez sûrement des contractions sur le devant des cuisses et le ventre.



Assise sur le sol, mains sur les cuisses, paumes en l'air, allongez les jambes jointes et poussez les talons le plus loin possible. Le corps devrait former un angle droit. Essayer de vous grandir sans lever le visage : les jambes se tortillent, se raccourcissent genoux en dedans, pieds en dehors !



que la forme normale du corps et il s'agit de tendre vers cette perfection. « Mais lorsque nous cherchons à nous muscler à tout prix pour chasser une cellulite obsédante ou nous raffermir, nous ne faisons que nous raidir un peu plus... » Les muscles de l'arrière de votre corps, écrit Thérèse Bertherat,

de simples raisons d'anatomie. Plus nombreux, les muscles postérieurs forment aussi une chaîne continue du sommet du crâne au bout des orteils. Ils se comportent en fait comme s'il s'agissait d'un seul muscle. « Lever le bras au-dessus des épaules, écarter les jambes à

Un test révélateur : la musculature de l'arrière de notre corps est trop courte et trop raide pour que l'on se sente confortable, les pieds joints, l'avant des pieds posés sur une barre. Fesses en arrière, dos courbé, cuisses en dedans, pieds en dehors, le corps est déséquilibré, en plein désarroi !

centimètres de diamètre. Nous vous en indiquons ici quelques uns. Mais il y en a beaucoup d'autres dans le livre. Et nous ne vous conseillerons jamais assez de le lire... Car c'est certainement une des choses les plus importantes jamais écrites sur le corps.