

Santé



L'antigymnastique *

POUR LES RÉFRACTAIRES À LA CULTURE... PHYSIQUE

Sur la moquette blanche, il y a un futon et sa housse de coton doux. Dans un coin, des coussins. Des couvertures de laine écriue sont pliées contre le mur. Thérèse Bertherat s'est installée sur un petit tabouret. Je me suis allongée, jambes repliées et mains ouvertes. La séance a commencé. J'ai senti mon corps qui s'allongeait à gauche. Et puis à droite. Mon cou si raide depuis longtemps qui retrouvait de la mobilité. J'ai appris à expirer, à prendre conscience de mon diaphragme. Impossible, en revanche, de bouger latéralement le petit orteil. Je ne désespère pas d'y arriver un jour. La méthode que Thérèse Bertherat a mise au point à la fin des années 70 s'appelle « antigymnastique ». Je ne pouvais pas rêver mieux. Fondée sur les découvertes de Françoise Mézières, elle se propose de vous rendre votre corps idéal. Celui que vous aviez en naissant, harmonieux et symétrique. Françoise Mézières recevait individuellement des patients fort meurtris, ayant tout essayé et tout subi sans résultat. Sans trop entrer dans le détail, il s'agissait de relâcher toutes les tensions par un lent travail manuel d'assouplissement et d'étirement de chaque muscle, sans permettre à certains d'entre eux de compenser en raccourcissant. Thérèse Bertherat, elle, a adapté l'enseignement de Mézières au cours de séances collectives qui mêlent le geste et la parole, chacun accomplissant le travail seul et à son rythme. On y redécouvre la précision du mouvement et l'exactitude du mot. Par la même occasion, on fait le ménage dans le tiroir des idées reçues qui nous accompagnent depuis l'enfance : « Ton dos n'est pas assez musclé, c'est pour ça que tu te tiens mal ; tu as les pieds plats, il te faudrait des semelles spéciales », sans parler de la malédiction familiale du hallux valgus (plus communément appelé oignon). Bizarrement, savoir que le pied plat n'existe pas est déjà un début de réconciliation de la tête et des jambes. Il était temps !

Post-scriptum : entendons-nous, il ne s'agit pas de vous promettre un corps de déesse (qu'est-ce qu'on pourrait bien en faire ?), mais de vous assurer la pleine possession du vôtre et de vous apprendre à le traiter avec amitié en le connaissant mieux.

ANNE GRANDCLÉMENT

* Testée avec Thérèse Bertherat