

La gym holis

par **Jacqueline Tarkiel**

« Plus question de corps qui souffre, de dressage, de cadences infernales et imposées, mais un enseignement fondé sur le respect de la personne », explique Myriam Viguié. Professeur de gymnastique de formation, elle enseigne aujourd'hui la méthode dite « gymnastique holistique », c'est-à-dire qui traite autant l'esprit que le corps.

À l'origine, entre gymnastique et psychanalyse

Cette méthode est connue en France depuis plus de cinquante ans grâce au travail de pédagogues, kinésithérapeutes, médecins,

Les muscles profonds travaillent sans violence mais efficacement

psychologues, mais aussi artistes, chanteurs et musiciens. La technique fut initiée dans les années trente par un médecin généraliste d'origine allemande, Lily Ehrenfried. Passionnée d'anatomie et de psychanalyse, c'est le freudisme et Françoise Dolto qui lui donneront les clés qui lui manquent pour interpréter le langage du corps commandé par l'inconscient. La gymnastique que va mettre au point Lily Ehrenfried permet alors aux idées d'affleurer plus facilement.

L'intérêt actuel pour le corps dans un but d'épanouissement personnel redonne toute son opportunité à cette méthode, dont Myriam Viguié est devenue un porte-parole enthousiaste. Nantie également d'un diplôme universitaire « corps et santé » pour lequel elle a appris pendant trois ans l'anatomie ainsi que les risques de la pratique sportive et la prévention des douleurs, la gymnastique « holistique » devait inévitablement entrer dans sa vie.

Savoir être à l'écoute de son corps

Venue au cours, j'ai exécuté les mouvements que décrit Myriam Viguié. Pour que nous n'ayons pas de modèle extérieur à imiter et que nous allions, authentiquement, à la découverte de nos possibilités, elle les explique sans les montrer. « La méthode incite plutôt à développer la qualité de la réponse musculaire que la quantité de travail obtenue », précise-t-elle. Fondée sur l'éveil sensoriel et la prise de conscience du mouvement, elle a été qualifiée d'holistique, du grec « holos », la totalité. Traduction dans ce contexte précis : ce qui englobe le corps et l'esprit.

Agissant sur la respiration, l'équilibre et le tonus musculaire à la fois, les exercices visent à harmoniser toutes les fonctions de l'être humain. Car la vie moderne nous disloque, nous éparille. À force de courir derrière la pendule, nous oublions que nous avons des sensations. Douleurs par-ci, tiraillements par-là, notre corps nous rappelle, lui, que nous ne nous ménageons pas. Il faut bouger, nous dit-on, pour éliminer le stress et attaquer la sédentarité. Oui, mais pas en faisant n'importe quoi !

Assis, debout, couché, les mouvements sont très variés

Le cours est agréable, les postures se succèdent lentement, avec un temps de repos entre chacune, pour prendre conscience du ressenti. On n'a pas l'impression de se fatiguer, de travailler. Tout semble tellement accessible. Après, je suis décontractée, défatiguée. Mais, surprise ! le lendemain, j'ai des courbatures dans le ventre, les

jambes. Mes muscles abdominaux ont travaillé comme à mon insu... En fait, pas si cool que ça, la gym holistique !

Que s'était-il donc passé pour qu'en ayant le sentiment de n'avoir fait aucun effort j'aie éprouvé tant de réactions ? « Nous exerçons les muscles profonds, qui ne travaillent que rarement ou jamais, et les organes internes », explique le professeur. Le calme avec lequel s'exercent les mouvements et leur apparente facilité n'empêchent pas un réel travail musculaire.

Une des originalités de cette gym tient aussi dans la grande diversité des exercices. Exécutés assis, couché, à genoux, avec une petite balle sur laquelle on roule son dos ou de gros ballons de mousse pour les fessiers et les cuisses, ou encore avec des bâtons pour redresser la colonne vertébrale, on ne fait jamais deux fois la même chose d'un cours à l'autre. D'où le sentiment de ne pas m'être ennuyée, mais amusée, d'être déliée aussi, et de n'avoir jamais été en compétition avec les autres pratiquants non plus.

Une méthode ouverte à tous

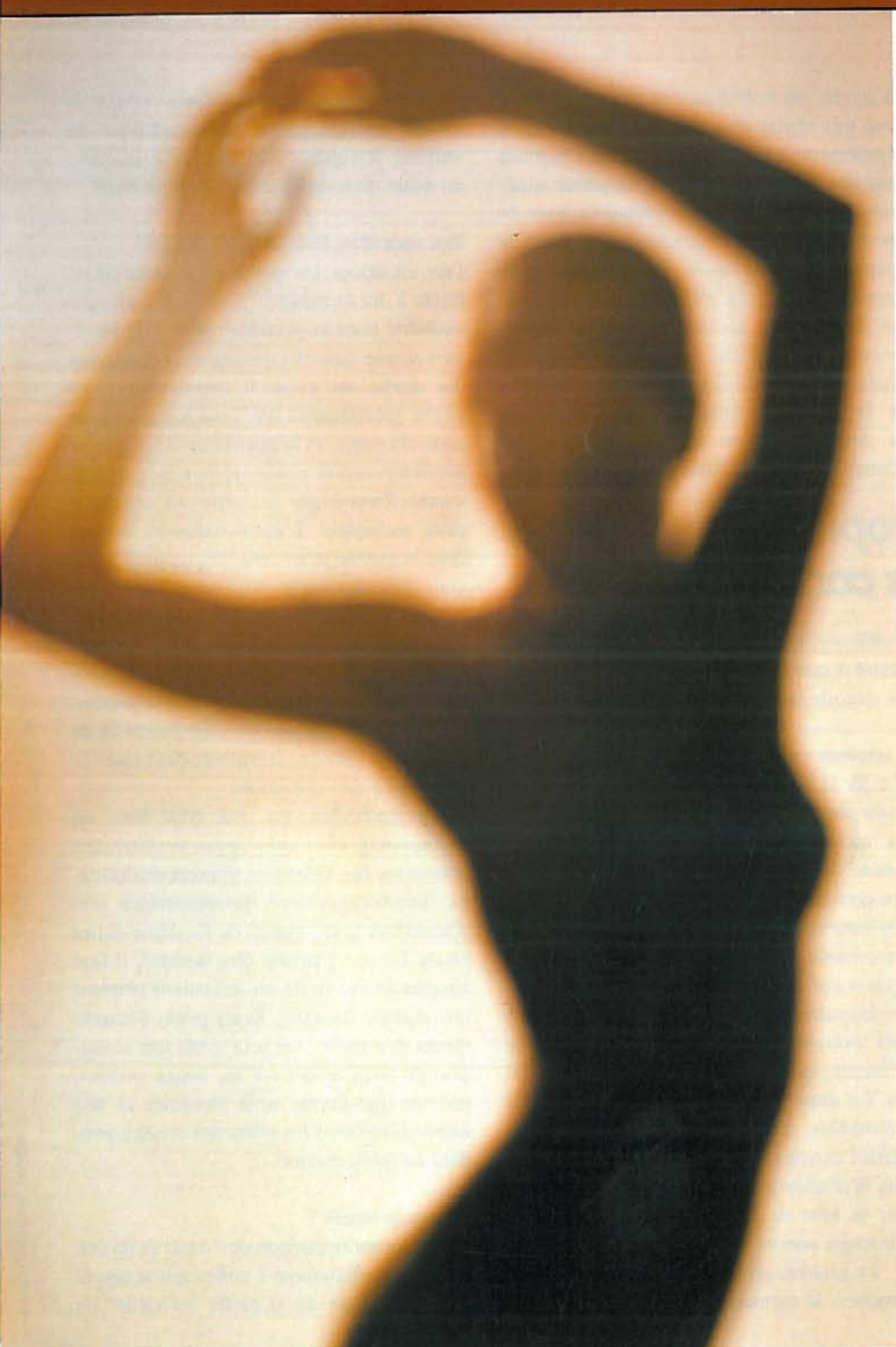
Elle ne demande aucune progression drastique mais tient compte, au contraire, de toutes les tensions psychiques et physiologiques qui accablent notre corps. Que vous soyez en bonne santé ou que vous souffriez de petits problèmes liés à la sédentarité ou au surmenage, que vous ayez comme un Français sur trois mal au dos (voir Votre Beauté du mois dernier), la gymnastique holistique vous fera du bien. Et je garantis qu'on s'y distrait sans voir passer l'heure.

Le grand principe sur lequel repose la technique, comme le souhaitait sa fondatrice, le Dr Ehrenfried, c'est de ne jamais violenter les gens. Les initiatives doivent venir d'eux, et non de l'extérieur. Sans la sensation de ce que l'on pratique, tout effort est

tiq

C'est une gym sans en avoir l'air. Ses postures ne demandent pas d'efforts apparents. On en ressort le corps assoupli, l'esprit apaisé. Mais le lendemain, les courbatures témoignent que les muscles ont travaillé en douce. Preuve que gym et psy vont bien ensemble.

bonne pour l'esprit aussi



vain. Le Dr Ehrenfried n'aimait pas le mot « exercice », car il était trop mécanique. Elle demandait simplement aux gens d'être présents à ce qu'ils faisaient, de respirer paisiblement. Le corps suit naturellement. Le sommeil et l'alimentation se modifient peu à peu, on se transforme physiquement et psychiquement. Une alternative intéressante, donc, pour les stressés qui n'ont pas envie de se faire violence.

Les pionniers de la gym non violente

On se souvient de la bioénergie, avec Alexander Lowen, puis des travaux de Wilhelm Reich, qui donneront aussi leur place aux techniques d'éveil sensoriel. En fait, l'Europe était pionnière en la matière avec, dès les années trente, les méthodes de gymnastique douce comme celle de Moïché Feldenkrais puis de Françoise Mézières et de Thérèse Berterat plus récemment. On ne peut changer le corps sans passer par la tête serait leur principe commun. Lily Ehrenfried alla encore plus loin en déclarant que le travail sur le corps peut rééduquer l'esprit. Elle forma de nombreux praticiens. Kinésithérapeutes, psychologues, médecins ostéopathes, danseurs et professeurs de gymnastique ont reçu son enseignement, que transmet aujourd'hui sa disciple Marie-Joe Guichard, chez laquelle Myriam Viguié s'est formée. Tout le monde peut changer sa façon de bouger, ses habitudes gestuelles, à condition de retrouver le chemin de ses sensations profondes. À méditer et à mettre en pratique !

Où pratiquer ?

Cours de dix personnes maximum au Centre de danse du Marais, 41, rue du Temple, et au Centre André-Malraux, 112, rue de Rennes, à Paris, et séances individuelles sur rendez-vous. Renseignements sur les horaires et les programmes de séminaire auprès de Myriam Viguié au 06 15 26 73 31.

Formation et cours Paris et province : Association des anciens élèves et praticiens (AEDE), qui édite un annuaire, sous la houlette de Marie-Joe Guichard : 29, rue des Îles, 94100 Saint-Maur, tél. 01 49 76 05 01.