

QU'EST-CE QUE LA GYMNASTIQUE POSTURALE?

Qui n'a pas déjà expérimenté une légère tension dans le cou ou dans le dos suite à une lourde journée de travail? Automatiquement, nous portons la main sur cette région qui "crie" et demande de l'attention. Éventuellement, nous masserons le muscle douloureux même sans nous en rendre compte.

Faire une démarche en gymnastique douce c'est apprendre le langage de notre corps, écouter les messages qu'il nous envoie. À l'aide de différentes postures et de balles, nous prenons conscience des tensions, des raideurs et des douleurs présentes. Nous apprenons à prendre conscience de notre respiration, qu'elle est la différence avant et après chaque "préalable".

Ces mouvements sont la synthèse de différentes approches corporelles. (Comme celles du docteur Erhenfried, Gerda Alexander, M. Feldenkrais et M. Alexander). Ce travail corporel est fondé sur les principes de base de la Méthode Mézières axée essentiellement sur l'allongement des muscles du dos. Les muscles postérieurs du corps sont toujours trop forts, trop tendus et courts, ce qui entraîne de mauvaises postures, des douleurs et des raideurs.

Les effets de cette approche sont perçus d'une façon immédiate et s'inscrivent dans le corps progressivement. Nous remarquons une diminution de la douleur, puis une amélioration de la souplesse et de la posture. Grâce à ces petites balles nous apprenons à nous détendre et à libérer notre respiration: nous ressentons tout à coup plus d'espace pour respirer. La circulation dans les jambes s'en trouve améliorée, nous nous sentons devenir plus vivant.

Cette enveloppe qui est notre corps est souvent trop étroite, elle nous enferme dans son étau et elle nous empêche d'avoir de la place. Grâce à la gymnastique douce, nous retrouvons un espace que nous avons perdu. Nous nous sentons devenir différents. Nous vivons à un autre rythme, nous réagissons différemment dans la vie quotidienne. Notre rapport avec nous-même et avec les autres change. Nous découvrons notre autonomie, c'est nous qui contrôlons nos tensions et non l'inverse.

Expérimenter la gymnastique douce c'est accepter de se retrouver à l'intérieur de soi, de se réconcilier à soi-même pour être plus en harmonie. Enfin, nous devenons maîtres de notre corps et de notre dos: c'est un moyen facile pour prévenir les maux de dos à long terme.

MON CONSEIL: Couchez-vous par terre les genoux pliés, placez une balle de tennis sous chaque fesse (au milieu) en évitant de les mettre au bord du sacrum. Restez ainsi quelques minutes, respirez et laissez votre poids se déposer sur les balles. Après avoir enlevé les balles, observez!

Marie-France Pollissard-Vaidya
Physiothérapeute-Méziériste