

Faut-il faire de la gymnastique ?

Votre résidence principale, c'est votre corps. Êtes-vous sûre de bien l'habiter ? Est-il comme il devrait être : dynamique, harmonieux, joyeux ? La gymnastique, le sport que vous pratiquez, vous font-ils vraiment du bien ? Dans un livre passionnant (écrit en collaboration avec Carol Bernstein et paru aux Éditions du Seuil), une kinésithérapeute, Thérèse Bertherat, vous invite à mieux comprendre votre corps et à le délier par des mouvements doux. Elle nous explique ici le pourquoi de cette anti-gymnastique. Et, pages suivantes, elle vous propose quelques mouvements qui vous aideront à mieux habiter votre corps, cette maison dont vous avez peut-être perdu la clef.

ELLE. La première chose qui frappe dans votre livre, « Le corps a ses raisons », c'est son sous-titre : « Anti-gymnastique ». Est-ce une prise de position contre la gymnastique traditionnelle ?
THERÈSE BERTHERAT. Contre une certaine gymnastique, oui. Celle qui fait une-deux, une-deux, et qui traite le corps en pièces détachées : mouvements pour le cou, mouvements pour les chevilles, les abdominaux. Ah, les abdominaux ! Quel acharnement les femmes mettent à en faire ! On pédale en l'air, on fait des ciseaux, 10 fois, 20 fois, 30 fois. A force de pédaler, on se fait un ventre dur, c'est vrai, mais s'il était gros avant, il reste gros : on

a un gros ventre dur. Et, pendant ce temps-là, que devient la colonne vertébrale ? Cette gymnastique, malheureusement, c'est celle que tout le monde connaît, celle que l'on a toutes pratiquée dans les salles sonores et mal aérées de nos écoles. Moi, elle m'a toujours dégoûtée. Le mot même de gymnastique me déplaisait. Jusqu'au jour où j'ai découvert une autre gymnastique où les mouvements, au lieu d'être imposés de l'extérieur, semblaient venir de l'intérieur de mon corps même.



Thérèse Bertherat, kinésithérapeute : « Le corps a ses raisons ».

ELLE. Qui vous a fait découvrir cette « anti-gymnastique » ?
T.B. Une femme que j'ai rencontrée par hasard, Suze L., alors que je cherchais une maison dans Paris. On m'avait dit qu'elle était professeur de gymnastique et qu'elle pouvait m'aider dans mes recherches. Elle m'a d'abord invitée à suivre un de ses cours. Et là, ce fut l'enchantement. J'étais arrivée énervée, crispée, avec un mal de tête terrible. Au bout d'une heure, je suis repartie légère comme une bulle de savon, je

n'avais plus mal nulle part, je marchais différemment et j'y voyais plus clair. Même les muscles de mes yeux s'étaient décontractés. Les couleurs des feuilles étaient plus belles !

ELLE. Les mouvements que vous aviez faits, c'était une sorte de prise de conscience corporelle ?

T.B. Oui, des mouvements très doux, très simples, mais très originaux aussi. Pendant une heure, nous avions joué avec des petites balles, les faisant rouler sous nos mains, sous nos pieds.

cette découverte que j'ai continué à venir au cours de Suze L. et, après quelques mois, j'ai décidé de devenir kinésithérapeute pour faire le même travail qu'elle.

« Nos laideurs sont des raideurs »

ELLE. Vous racontez que l'enseignement de la kinésithérapie vous a déçue... Pourquoi ?

T.B. À côté de l'expérience que j'avais vécue, je l'ai trouvée desséchée. On étudiait le corps muscle par muscle, os par os, mais jamais dans son ensemble. Toujours en pièces détachées ! Même chose pour les traitements. J'ai retrouvé la gymnastique que j'avais connue dans mon enfance. Quand un malade arrivait pour une rééducation du pied, on n'allait jamais au-dessus de sa cheville, alors qu'il aurait fallu examiner toute sa colonne vertébrale, déceler les raideurs, les contractions qui étaient peut-être responsables de l'état de son pied.

ELLE. La raideur, vous en parlez beaucoup. Vous dites dans votre livre : « Toutes nos laideurs sont des raideurs. » Qu'est-ce que cela veut dire ?

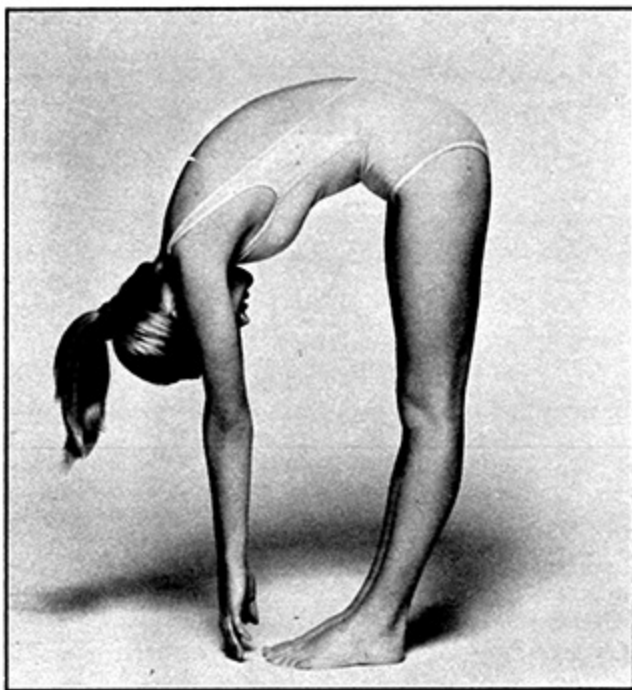
T.B. Ce n'est pas moi qui l'ai dit. Mais Françoise Mézières, un de mes maîtres à penser (!) dont j'ai suivi les cours après mes études de kinésithérapie. Elle dit (et toute son expérience le lui a confirmé) que beaucoup de déformations des os, de mauvaises attitudes, de douleurs sont dues à un excès de force, de tension de la musculature du dos, de la nuque aux pieds. Ces muscles « tirent » sur les vertèbres et fond le dos rond, les reins creux, les jambes qui tournent, etc. Sa méthode de rééducation consiste à faire lâcher prise à ces muscles.

Françoise Mézières attribue cet excès de force, ce raccourcissement des muscles du dos à la station bipède ; ma propre expérience m'a appris qu'il faut voir là les conséquences de l'éducation. De mauvaises habitudes prises pendant l'enfance, des contraintes imposées par les parents et qu'on continue à s'imposer toute la vie, des rigidités affectives aussi. Il m'est arrivé une fois de soigner une mère très raide physiquement et moralement et sa petite fille (qui était aussi raide qu'elle) s'est assouplie aussi, bien que n'ayant pas suivi mes cours !

« Les abdominaux, quelle erreur ! »

ELLE. L'excès de graisse, la cellulite, peuvent-ils être aussi les conséquences de cette raideur des muscles du dos ?
T.B. Souvent. Un ventre qui pointe en avant, par exemple, ce n'est jamais une insuffisance des abdominaux, mais un raccourcissement, une tension des muscles lombaires au niveau des reins. Ils poussent le ventre en avant. C'est comme le devant des cuisses. Mes élèves me disent : « J'ai les cuisses trop molles. » C'est le contraire, elles ont les cuisses trop raides. A l'arrière. Si l'on fait lâcher la tension des muscles ischio-jambiers derrière les cuisses, on verra le quadriceps, devant, se refaire tout seul.
ELLE. Dans votre livre, vous dites que les femmes veulent toujours une gymnastique qui les fortifie ?
T.B. Oui, elles viennent pour vaincre leur mollesse, leur faiblesse. Elles n'acceptent pas la faiblesse, ni dans le caractère, ni dans le ventre. Elles arrivent parfois raides comme des bouts de bois et, si on leur fait faire des mouvements doux et

décontractés, elles sont déçues. D'où cette passion pour les abdominaux. C'est comme le sport : les gens se précipitent sur le sport comme sur une panacée à tous leurs maux. Mais quand on a un corps de traviole, des rétractions partout, le sport peut être une catastrophe. Le vélo, par exemple. Il suffit de regarder un cycliste de profil : le dos rond, la nuque creuse, le ventre relâché. Il accentue ses raideurs en pédalant. Et combien de mes élèves reviennent de vacances en me disant : « J'ai mal aux reins, je ne comprends pas, j'ai nagé tout l'été. » Je n'ai rien contre le sport, mais il demande une préparation. Il faut d'abord déceler ses points faibles (ou plutôt trop forts) et les réduire.



Jusqu'où descendez-vous ? Un test de vos raideurs.

Quand on a les muscles déliés, le sport, c'est merveilleux et bénéfique.
ELLE. Mais cette découverte de soi, cet apprentissage de son corps, n'est-ce pas difficile ?
T.B. On apprend bien à lire avant d'aller à l'université. Il faut apprendre à connaître son corps. Pour cela, il y a des mouvements qui ne sont pas si difficiles. Un des premiers mouvements que je fais faire à mes élèves : se coucher par terre et voir quels points du corps sont en contact avec le sol. C'est déjà

très révélateur. On constate qu'il y a parfois de vrais viaducs sous la nuque, la taille, les genoux.

« Nous sommes tous beaux et bien faits »

Une autre façon de prendre la mesure de ses raideurs : vous vous laissez tomber en avant comme un pantin (en ayant soin de tourner vos genoux vers l'extérieur) et vous voyez à quelle distance vos mains sont du sol. 30 cm, 20 cm ? Tous ces mouvements de prise de conscience corporelle et aussi

appris et dont je parle aussi dans mon livre, disait que la plupart des gens respirent « comme le propriétaire d'un appartement de six pièces qui n'habiterait que sa cuisine ». C'est joli, non ? Nous respirons à l'économie.
ELLE. Comment bien respirer ?
T.B. Il faut d'abord apprendre à souffler. Inspirer, tout le monde sait le faire. On vous plonge la tête sous l'eau, vous inspirez ! Mais souffler, c'est une autre affaire. Il faut d'abord souffler à fond puis laisser l'air entrer doucement dans les poumons, sans forcer, en douceur. Avec une bonne respiration, on vit mieux, on dort mieux, on digère mieux, on est plus calme.
ELLE. Vous dites dans votre livre : « Nous sommes tous beaux et bien faits. » N'est-ce pas un peu optimiste ?
T.B. C'est encore Françoise Mézières qui disait cela, mais c'est très vrai. Elle voulait dire que nous sommes tous perfectibles, quel que soit notre âge et quelles que soient nos déformations. Mises à part les mutilations et les fractures, il n'y a aucune déformation définitive. J'ai eu souvent l'occasion de le vérifier avec mes élèves.

« On peut encore grandir à 60 ans »

L'exemple le plus frappant, c'est ce général en retraite qui, après le traitement, avait grandi. Il a constaté avec ahurissement qu'il avait pris 3 centimètres. Il est même allé chercher sa carte d'identité pour vérifier sa taille. En fait, c'était normal. Avant, il se tenait perpétuellement au garde-à-vous, la mâchoire en l'air. Je l'ai tout simplement aidé à allonger sa nuque. Nous pouvons tous nous rapprocher du type idéal que je décris dans mon livre, non pas d'une morphologie donnée mais d'un équilibre, d'une symétrie. Si vous avez une épaule plus haute que l'autre : d'abord, cela a une signification sur le plan psychologique. Ensuite, cela peut s'arranger.
Interview Marie Renaudin

Une anti-gymnastique

Mouvements de prise de conscience corporelle, puis mouvements pour délier votre corps, c'est l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat. Elle les appelle des « préalables », car ils préparent à se sentir mieux, donc à vivre mieux.

1 Connaissez-vous la forme de vos jambes ? La vraie forme, celle qu'elles peuvent avoir ? En quelques secondes, vous pourrez contempler vos vraies jambes. Il vous faudra ensuite des heures de travail pour que vos muscles s'allongent, pour que vos articulations se replacent dans leur axe et pour que cette forme devienne ce qu'elle n'aurait jamais dû cesser d'être : naturelle. Placez-vous debout. Pieds joints, réunis du talon au bout du gros orteil. Appuyez bien la base de tous les orteils sur le sol. Puis, d'un mouvement lent et soutenu, faites tourner vos genoux vers l'extérieur, sans les plier, sans bouger les pieds. Insistez, ne lâchez pas le territoire conquis. Observez bien d'où part votre mouvement (voyez le « préalable » suivant). Observez les jours qui apparaissent entre vos cuisses, entre vos jambes au-dessus des chevilles. Observez comment la voûte de vos pieds s'arque (si vous avez des pieds plats, voilà qu'il n'en est plus question). Observez vos hanches, la culotte de cheval s'efface. Tournez-vous de profil. Observez vos fesses et vos reins, votre ventre. Impossible de le sortir, et de se

tenir les fesses en arrière, en travaillant ainsi les genoux. A vous de continuer, maintenant, en recommençant ce mouvement souvent. En vous broissant les dents, en attendant l'autobus...

2 Pour réussir ce travail des genoux, il est indispensable de savoir, de sentir où se trouvent les articulations de vos hanches. La beauté de vos jambes, la santé et l'équilibre de votre dos, l'élasticité de votre démarche en dépendent. L'articulation de la hanche se trouve en arrière (sur la photo, elle se trouve sous les doigts du mannequin).

3 Allongez-vous à plat sur le sol, bras le long du corps, paumes vers le ciel, les pieds tombant comme ils veulent. Fermez les yeux. Quels sont les points de contact de votre corps avec le sol ? Comment reposent vos talons ? Vos mollets ? Vos fesses ? Votre dos, vos omoplates, l'une par rapport à l'autre, et par rapport à la colonne vertébrale ? Vos épaules ? Sentez-vous leur distance par rapport au sol ? Votre tête ? Sentez-vous son poids, son point de contact avec le sol ? Soyez attentive à vos mâchoires. Si elles sont serrées, essayez de les desserrer.

4 A plat dos, jambes fléchies. Glissez un bâton sous le sacrum. Et laissez votre dos descendre doucement vers le sol. Imaginez que votre nombril s'enfonce dans la colonne vertébrale. Soulevé par le bâton, le pubis se dirige vers le plafond. La taille est posée au sol.

Soufflez en essayant de descendre les côtes vers le sacrum mais sans forcer. Maintenant enlevez le bâton et observez comment le bas du dos se pose sur le sol.

5 A plat dos, jambes fléchies. Placez vos mains sur les articulations des hanches. Laissez tomber vos genoux vers l'extérieur, lentement, puis ramenez-les en étant attentive à votre colonne vertébrale au niveau des reins. Ecartez, ramenez. Explorez vos articulations avec vos mains. Vous sentirez la tête du fémur qui roule sous vos doigts. L'articulation se trouve en arrière de cet os qui roule.

6 Mettez-vous debout, les pieds joints, les genoux tournés vers l'extérieur. Laissez-vous descendre en avant sans faire d'effort pour toucher le sol, en observant tout au long de cette descente : nuque, dos (dans toute sa longueur), jambes, genoux (restent-ils vers l'extérieur ?), gros orteils (restent-ils dans l'axe du pied ?). A quelle distance du sol vos mains s'arrêtent-elles ?

7 Maintenant, prenez un bâton et placez-le dans le dos. D'une main légère, caressez votre épine dorsale des omoplates au coccyx, vertèbre par vertèbre. Comme un chat cherchez la caresse : arrondissez l'échine. Refaites le mouvement n° 6. Jusqu'où descendez-vous ?

7 BIS. Reprenez le bâton, caressez à nouveau votre

colonne vertébrale, puis les fesses, l'arrière des cuisses, l'arrière des genoux, l'arrière des jambes jusqu'aux talons. Jamais à rebrousse-pois. Répétez plusieurs fois.

8 Penchez-vous en avant à nouveau. Comme pour notre mannequin, vos mains devraient descendre plus bas que la fois précédente.

9 Debout, les pieds joints, genoux tournés vers l'extérieur, attirez votre genou gauche contre votre poitrine. Tenez-le fermement dans le creux du coude. Attention, la jambe droite doit fléchir un peu pour que vous sentiez le bas de votre dos s'arrondir. Reposez le pied au sol. Penchez-vous à nouveau. Observez la différence entre vos deux côtés. Puis faites la même chose du côté droit. « Préalable » précieux pour les dos raides et douloureux.

10 Un problème d'équilibre peut rendre difficile l'exercice précédent. Dans ce cas, mettez-vous debout, les deux pieds dans l'axe, mais légèrement écartés. Placez un bâton sous l'os du talon à son extrémité. Fléchissez un peu les genoux. Essayez de sentir comment se répartit le poids de votre corps. Puis déplacez vos pieds symétriquement sur le bâton afin qu'il se trouve sous le milieu de la plante des pieds. Habituez-vous à ce nouvel équilibre et à la réponse de vos pieds. Enfin mettez le bâton sous vos orteils. Posez ensuite les pieds au sol. Savourez cet instant.