

## LA GH ET MOI

La gymnastique holistique et moi, c'est une longue histoire. En effet je la pratique avec Michèle Ménage depuis décembre 2001, dix-neuf ans déjà, à raison d'une séance par semaine. Cette discipline a eu et continue d'avoir un impact positif profond sur mon corps, ma santé et donc ma vie. Pour tout dire, elle m'est devenue indispensable ! C'est pourquoi j'ai éprouvé l'envie de vous faire partager ici mon expérience.

### **Préhistoire :**

Enfant, jeune fille, jeune femme, je n'avais rien d'une sportive. À l'adolescence le médecin m'a décelé une scoliose et j'ai fait de la rééducation avec un kiné. J'étais censée porter une semelle que je n'ai jamais mise. J'ai aussi pratiqué la danse mais je manquais beaucoup de souplesse. Entre vingt et trente ans, je me « coinçais le dos » au moins deux fois par an et je restais alors immobilisée, pensant que c'était une fatalité due à ma scoliose et à l'héritage de mon père qui souffrait de lombalgie chronique et, en période de crises, portait un corset. Globalement, je ne bougeais pas beaucoup. Quand je ne travaillais pas, lire et rêvasser étaient mes activités favorites – elles le sont toujours.

Puis j'ai découvert le yoga, plus précisément le yoga Iyengar, que j'ai pratiqué avec deux excellents professeurs pendant une bonne dizaine d'années. À partir de là, il faut noter que je ne me suis plus jamais coincé le dos. C'était une discipline exigeante. Je me forçais toujours un peu pour aller aux cours, comme pour toutes les autres activités physiques que, successivement, j'avais tentées et assez vite abandonnées (piscine, salle de sport, course à pied...) mais cela me faisait du bien et, bon an mal an, j'ai été assidue pendant assez longtemps.

Je n'étais pas sportive mais le corps m'intéressait, au moins intellectuellement. Je me passionnais pour l'anatomie – je me disais parfois que j'aurais aussi aimé être chirurgienne. J'avais acheté avant mes vingt ans, lu et conservé « Le Corps a ses Raisons » de Thérèse Bertherat, paru en 1976. L'« antigymnastique » dont elle parlait me semblait faite pour moi ! Aussi, lorsque, bien des années plus tard, j'ai découvert près de chez moi une praticienne de gymnastique holistique, héritière directe de cette méthode, je m'y suis précipitée. J'avais alors quarante-et-un ans. J'en ai aujourd'hui soixante.

### **Rencontre :**

La séance de GH débute toujours par une prise de conscience du corps allongé au sol :

ses appuis, ses « creux », les mouvements liés à la respiration – observations qui seront renouvelées à l'identique à la fin de l'heure. Puis plusieurs mouvements se succèdent, qui se font debout, allongé ou assis. Ces mouvements ne sont pas montrés mais décrits à voix haute, chacun les exécutant en fonction de ses possibilités et de son propre schéma corporel. Des accessoires divers peuvent être utilisés. Tout se fait lentement, en conscience, avec des temps de pause et une respiration libre. Cela peut « tirer » mais ne doit jamais faire mal. Beaucoup d'exercices se font en deux temps (d'un côté puis de l'autre) et, à chaque étape, nous sommes invités à reprendre la position initiale pour ressentir et éventuellement verbaliser ce qui a changé. L'intégration des changements se fait grâce à cette prise de conscience, notre cerveau « imprimant » les modifications. C'est pourquoi les temps de pause, de retour sur soi et de partage avec le groupe sont importants. Beaucoup de mouvements, au début, semblent infimes, par exemple ceux de la langue, des yeux, des doigts de mains ou de pieds, ou certains déplacements très légers dans une articulation. J'ai été cependant surprise de ressentir assez vite leur impact sur ma posture.

J'ai tout de suite été séduite et je me disais que ce serait complémentaire du yoga, que je continuais alors, de façon intermittente, depuis plus de dix ans. Mais très vite, et à ma grande surprise, j'ai choisi d'abandonner le yoga. Je me souviens très bien qu'au bout de quelques mois de GH, je suis arrivée à m'asseoir jambes tendues devant moi sans peine, et que je me suis dit : « Ces chaînes musculaires postérieures, que j'essaie d'allonger depuis dix ans en m'échinant à les étirer comme des élastiques, viennent de s'allonger significativement et rapidement par la magie d'un travail doux et subtil ! » C'est à dessein que j'emploie ici le mot « magie » car, à ce moment-là, j'avais du mal à comprendre comment ces mouvements de GH, qui me semblaient si minuscules, égrenés tranquillement au fil d'une séance où je ne transpirais jamais, pouvaient avoir un effet aussi puissant. Je savais pourtant qu'il ne s'agissait en rien de « magie », pas plus que d'un effet placebo, mais d'un effet tout à fait réel.

En tout cas je suis devenue très vite adepte de la GH. Quelle aubaine pour une paresseuse comme moi ! Pour la première fois de ma vie, je suis allée à mon cours chaque semaine sans jamais me forcer, pleine d'envie au contraire pour une pratique dont chaque jour je ressentais les bienfaits. Et, depuis dix-neuf ans, cela n'a jamais cessé.

### **Épisodes :**

Je vais à présent tenter d'expliquer les différentes phases que j'ai pu traverser au cours de ces années et les découvertes qui m'ont été offertes.

Pour revenir à cette première impression de « magie », je dirais que je suis passée par trois étapes successives. Dans la première, qui n'a pas duré très longtemps, je constatais l'efficacité des exercices mais ne la comprenais absolument pas : comment était-il possible qu'un très petit mouvement de mon poignet ait un effet sur le placement de mon bassin ou l'allongement de ma jambe ? Mystère absolu ! J'avais presque peur d'en parler autour de moi, craignant que les gens ricanent en m'entendant vanter une gym où certains exercices consistent à bouger le petit orteil !

Dans une deuxième période, grâce aux explications de Michèle, j'ai progressivement compris – au moins en partie – comment fonctionnait la GH. J'ai intégré que nos fascias, nos fibres musculaires, tous nos tissus souples, forment une trame continue. Lorsqu'on tire sur le bas d'un tricot, le haut se déforme : je me souviens combien cette image m'avait alors semblé parlante, car notre corps est organisé à cette image. J'ai également compris qu'en modelant les parties souples de notre corps, nous pouvions modifier le placement de ses parties dures, c'est-à-dire de son squelette. Nos os ne sont en effet placés et maintenus que par l'agencement autour d'eux de notre « viande » ! La GH, c'était donc simplement une affaire de mécanique, d'équilibres, de forces, comme le jeu du vent, des voiles, des haubans et du mât sur un voilier.

J'adorais (et j'adore toujours) quand Michèle sortait ses squelettes ou ses planches d'anatomie pour nous montrer comment ça s'organise à l'intérieur : le périnée, le sacrum, l'omoplate, les os du pied... Je comprenais tout cela mais, à ce stade, d'une façon encore seulement cérébrale. Du dehors et pas du dedans.

Puis insensiblement, je suis entrée dans la troisième phase du travail, celle où j'ai commencé à ressentir véritablement, physiquement, ce qui se passait pendant les mouvements, leur action et leur effet.

### **Transmissions :**

Je me suis passionnée pour l'histoire de cette discipline et sa transmission, ce d'autant plus que je suis moi-même enseignante. Ces mouvements, certains en apparence ultra légers et qui ont un impact si fort sur le corps, ont été inventés dans les années trente par Elsa Gindler (1885-1961) dans la mouvance de la psychanalyse et en opposition avec la gymnastique de l'époque. Lily Ehrenfried (1896-1994), femme médecin et kinésithérapeute de génie, a été son élève et a transmis son savoir. Leur connaissance approfondie du corps, et plus précisément du corps en mouvement, ainsi que leur approche globale et non segmentée, expliquent l'efficacité des innombrables exercices qu'elles ont inventés. Cette discipline exige aussi des enseignants compétents,

expérimentés, des pédagogues doués. Michèle Ménage, qui est kinésithérapeute et rolfeuse en même temps que praticienne en GH, m'impressionne par sa connaissance de l'anatomie, sa capacité à « lire un corps » à travers sa morphologie, ses postures, sa façon de transmettre à chacun et surtout son dynamisme : passionnée, elle continue à pratiquer pour elle-même, à se former, à s'instruire et à s'interroger. Comme tous les gens qui ont beaucoup d'expérience, elle n'a jamais quitté le chemin de la recherche.

### **Transformations :**

En distinguant les trois phases de mon apprentissage, bien sûr, je schématise. Ce n'est pas si simple car, d'une manière subtile, j'ai éprouvé dès le début. Les premiers temps, je me sentais transformée en sortant du cours, j'avais l'impression d'avoir des ailes ! Mais cela ne durait guère plus d'une journée. Peu à peu, l'intégration des changements s'est mise en place et j'ai pu les sentir durer d'une séance sur l'autre, puis même lors des interruptions dues aux vacances. Les progrès se sont faits ensuite régulièrement, selon une courbe par paliers : de temps en temps, une ou deux fois par an, j'avais la sensation nette d'avoir franchi un pas et acquis quelque chose de décisif. Depuis quelques années, ma perception du changement est plus constante et je pense que c'est parce qu'elle s'est affinée.

Lorsque je repense à ce long chemin passé et à venir, je suis impressionnée par la manière dont la GH a progressivement fait naître en moi une conscience de plus en plus précise et fine de mon corps. Beaucoup de ses parties me sont à présent intensément perceptibles, dont autrefois je connaissais l'existence mais sans la ressentir vraiment. Par exemple : les muscles de ma gorge, ceux de la déglutition ; le placement et le mouvement de mes omoplates ; l'agencement de mes épaules ; ma cage thoracique, son volume et sa mobilité ; mes viscères ; les différentes parties de mon périnée, de mes abdominaux, de mes muscles fessiers ; la place et le mouvement de mes os iliaques ; l'architecture de mes pieds (piliers, voûtes) et leur mise en mouvement à la marche ; l'écrin de chair où sont logés mes yeux ; la manière dont ma langue prend racine très loin au-delà de ma bouche, au point d'agir sur mon diaphragme... Ce ne sont là que quelques exemples qui me viennent spontanément à l'esprit.

Ce que j'y ai gagné ? Ici encore, il me serait impossible d'être exhaustive. D'abord – et je me souviens que c'est une des premières choses qui m'aient marquée – une aisance, un plaisir neuf dans le simple fait de marcher, grâce à une nouvelle mobilité du bassin et un bon déroulé des pieds. Mais aussi, en vrac : une respiration plus ample et plus fluide ; une aptitude à détendre les muscles inutilement sollicités ou crispés ; une solidité d'appui sur

mes pieds et une plus grande force dans les jambes, donc un meilleur équilibre ; une tonicité globale et une impression de légèreté ; la capacité à comprendre les petits maux, tensions, blocages, et à y remédier par de très simples mouvements ou repositionnements ; une souplesse et une mobilité qui semblent s'accroître au lieu de se réduire avec l'âge !

Incontestablement, je suis plus souple qu'à vingt ans – il faut dire que j'étais raide comme un bâton. Moins essoufflée aussi ! J'aime marcher. Je traverse la ville à pied. La randonnée est devenue un vrai plaisir. J'apprends le crawl, cette fois avec succès, et nager est un délice. Mon corps s'est transformé : je suis mieux alignée dans ma verticalité. J'ai pris une pointure de chaussures – et suis maintenant intraitable sur le choix de celles-ci – mais aussi une taille au niveau de la poitrine – cage thoracique ouverte ! On vantait autrefois mon « port de danseuse » mais en réalité mon cou est aujourd'hui moins rigide, mon sternum est descendu, mes épaules sont mieux relâchées et je n'ai plus les trapèzes noués chaque soir. Enfin et surtout, j'éprouve de façon plus fine et subtile mes ressentis corporels, j'y suis devenue plus attentive sans même avoir à y penser.

Un certain nombre de choses apprises en cours de GH sont devenues au fil des ans des automatismes, des façons d'être, intégrées à mon quotidien, naturelles. Par exemple : penser à utiliser seulement les muscles nécessaires à une action ; ne pas bloquer la respiration pendant l'effort, ou même la concentration ; avoir la langue placée au palais ; inspirer et expirer par le nez ; ne pas verrouiller mon bassin ; engager mes abdos, mon périnée, dans certains mouvements ; dérouler le pied en marchant, bien l'ancrer en position debout, mettre mon poids dans les talons ; m'étirer très souvent ; faire des auto-massages ; être à l'écoute, percevoir la douleur comme un signe ; repérer les tensions pour détendre mes mâchoires, mes trapèzes, ma gorge, mes yeux... Là encore, l'exhaustivité est impossible.

Durant la décennie de ma quarantaine, j'ai opéré dans ma vie deux changements importants qui, auparavant, m'auraient semblé totalement impossibles : me mettre au théâtre – cela m'attirait mais me semblait inaccessible tant cette simple idée me pétrifiait de peur – et quitter le collège pour aller enseigner dans une prison pour mineurs – décision osée, prise très rapidement, qui a abasourdi tout mon entourage et m'a fait passer aux yeux de certains pour une inconsciente. À travers ces choix que je n'ai jamais regrettés et qui ont réellement réorienté ma vie, je me rapprochais de moi-même. Je me suis souvent demandé ce qui m'avait permis une telle audace à cette période-là de mon existence. Et j'ai toujours pensé que c'était grâce à deux pratiques alors nouvelles pour moi : la psychanalyse que j'ai faite cinq années durant. Et la gymnastique holistique.

L'ouverture de la psyché et du corps.

Bien sûr, j'ai encore plein de défauts – sinon ce ne serait pas drôle : je m'assieds jambes croisées, ce qui est très mal, je m'affale pour bouquiner, je mange beaucoup trop vite et, à la moindre occasion, mon naturel paresseux revient au galop. On ne se refait pas.

Bien sûr, la GH n'est pas un « remède miracle ». Mais assurément, elle aide à mieux vivre et – ce qui m'intéresse maintenant au plus haut point – à mieux vieillir.

Enfin, et c'est cela le plus merveilleux de l'histoire, elle est un apprentissage, un cheminement continu, qui n'a pas de fin, jusqu'au dernier souffle.

Merci Michèle !

Anne-Marie

Marseille, le 20 décembre 2020