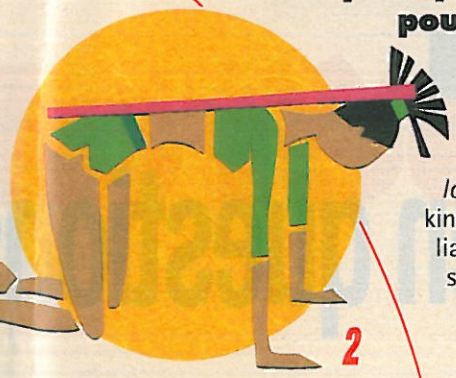
FEMINA HEBDO Novembre 1999

A l'écoute de vos sensations une gym personnalisée

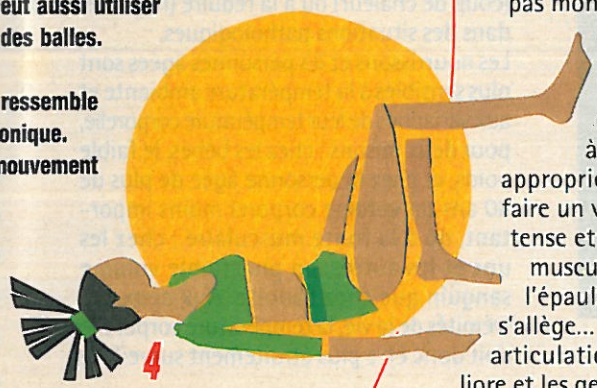
Aux antipodes de l'aérobic, la gym "holistique" s'intéresse à votre corps autrement. Son principe : la quête de sensations subtiles pour vous muscler en douceur.

Le chat Ce mouvement fait travailler la mobilité de la colonne vertébrale. A quatre pattes, les mains parallèles bien à plat, la tête entre les bras, poussez la colonne vertébrale vers le haut, comme un chat qui fait le dos rond, en utilisant vos abdominaux.

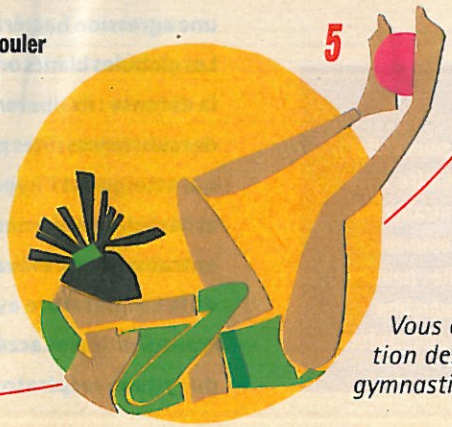


Le travail du bâton C'est un travail sur la sensibilité de la colonne vertébrale, pour en prendre mieux conscience et bien la positionner. Placez les vertèbres sous le bâton, et veillez pendant tout l'exercice à bien rester à son contact pour ressentir le travail du dos. On peut aussi utiliser des coussins ou des balles.

Spécial pro Cet exercice ressemble au précédent, en beaucoup plus tonique. Il faut que le dos tienne bien à plat. Ce mouvement fait également travailler les jambes.



L'armoire normande Il s'agit d'un travail sur le placement du corps dans l'espace. Le principe : en traçant des petits cercles avec le pied sur le mur, faites travailler les articulations du bassin et des genoux.



Le ballon Faites rouler la balle entre les pieds en maintenant le haut du corps soulevé pour faire travailler les abdominaux en même temps que les jambes.

ILLUSTRATIONS M.-J. FERNANDEZ

Vous avez dit « holistique » ? « Ce mot, mis aujourd'hui à toutes les sauces, vient du grec *holos*, qui signifie "le tout" », précise Florence Halibran, kinésithérapeute, qui travaille sur cette gymnastique conciliant le corps et l'esprit. A la différence de la gym classique, où la respiration se plaque sur le mouvement, ici, le principe est inverse. Pour être plus attentif à chacun, le cours commence toujours par un entretien, puis les séances se déroulent soit individuellement, soit en petits groupes.

Un outil à utiliser au quotidien

La gymnastique holistique est la recherche de l'équilibre entre le placement articulaire, le tonus musculaire et la détente active – à l'opposé de la relaxation, qui est une détente passive. Les mouvements ne sont pas montrés, mais décrits avec précision. A chacun de les interpréter selon sa perception et ses possibilités. « On ne fait jamais le même cours, explique Florence. Nous cherchons à amener l'élève à être autonome, à mémoriser les mouvements pour se les approprier ensuite dans la vie quotidienne et en faire un véritable outil. » C'est un travail long, intense et très constructif, qui agit sur les chaînes musculaires à distance. Ainsi, en plaçant mieux l'épaule, les lombaires se débloquent, la jambe s'allège... Petit à petit, on prend conscience de ses articulations, de son équilibre, la posture s'améliore et les gestes deviennent de plus en plus fluides.

A qui s'adresse la gym holistique ?

A tout le monde. Aux femmes enceintes, aux plus âgées mais aussi aux dynamiques... et aux hommes. C'est une gym sécurisante pour les personnes qui n'osent pas faire d'exercice en raison d'un problème de santé ou pour celles qui ne trouvent pas de réponse dans un cours traditionnel. Ici, il n'y a pas de niveau de cours, ni de rythme imposé. Si on décrit un exercice d'abdominaux très tonique, peu importe si on le fait deux, trois ou dix fois. L'important, c'est d'améliorer ses performances progressivement.

VALÉRIE GRIGNON-KRAVETZ

Vous obtiendrez les adresses à Paris et en province en téléphonant à l'Association des élèves de Lily Ehrenfried (fondatrice de l'Association de praticiens de gymnastique holistique). Tél. : 01 49 76 05 01.