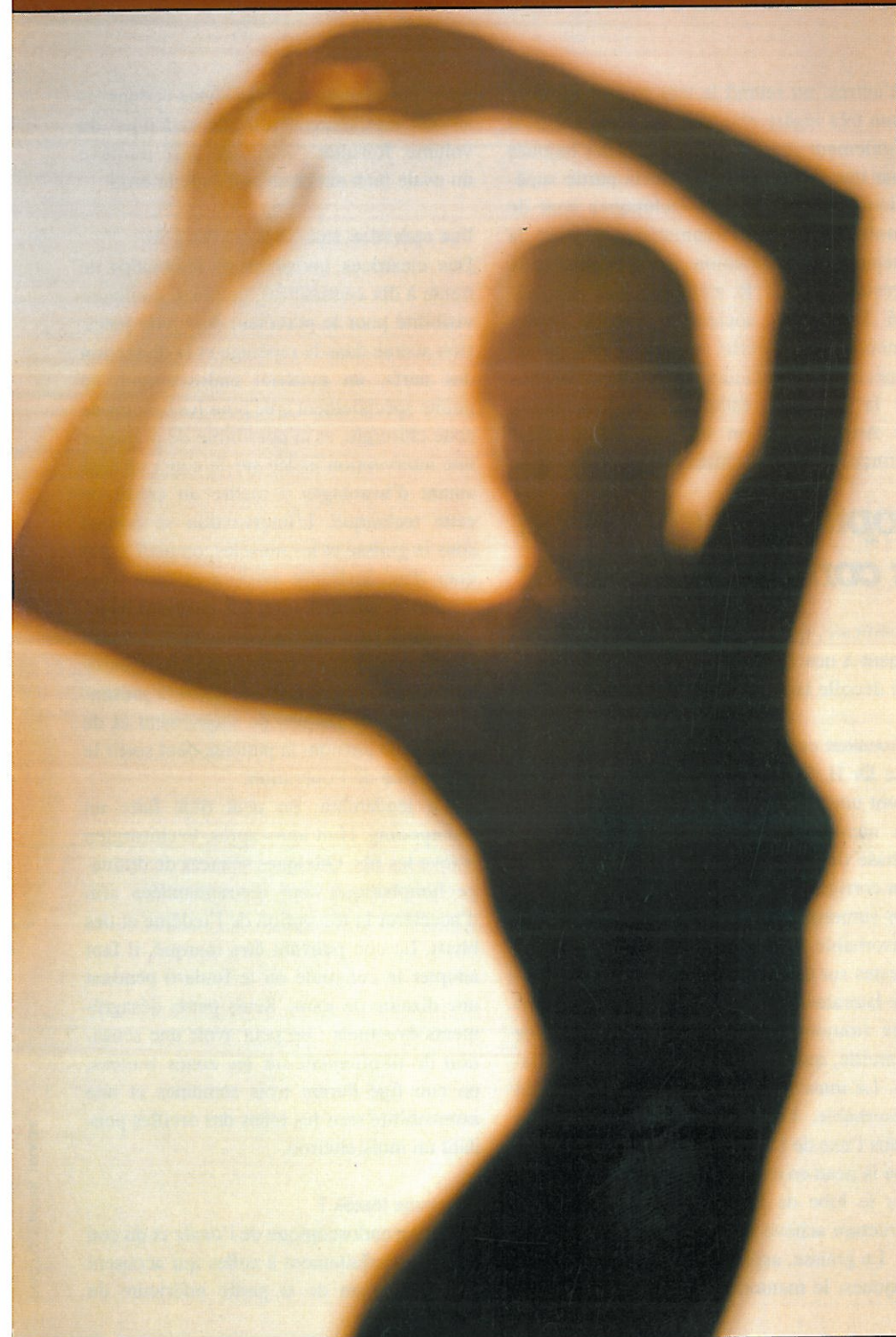


# tiq

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 psychologiquement. 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.