

Nous voudrions tant garder la forme des vacances ! Las, une semaine suffit pour que nous ayons la gorge serrée et l'estomac noué ! Marcher, courir, nager, s'étirer, bien respirer, méditer, se nourrir de façon bénéfique, nous savons bien qu'il faut faire quelque chose pour préserver l'ambiance et la convivialité de l'été.

Jacqueline Tarkiel

Préserver l'énergie de l'été

Découvrez puissance et souplesse dans la gymnastique posturale

Dos léger, jambes aériennes : on est bien à la sortie d'une heure de gymnastique posturale ! Une heure qui se compose d'un ensemble de mouvements simples, qui parfois demandent des efforts musclés, telles les fentes sur les jambes quand on a des quadriceps pas très entraînés ! Et tout comme après une séance de yoga, la fatigue s'est envolée, le corps est souple et l'esprit serein. Et pour cause : «*La gymnastique posturale est une synthèse de la méthode Pilates, de stretching, augmentée d'un travail sur la posture qui vient du yoga*», explique Caroline Jeannoutot, coach et enseignante en mouvement corporel diplômée d'état, spécialité «*Métiers de la forme*» : www.fitness-training.fr

Le corps ne fonctionne pas en segments séparés

«*Depuis plus de 15 ans, je nourris mon enseignement de ma pratique de chanteuse de jazz (le souffle !) ainsi que de différentes techniques psycho-corporelles comme : la méthode de Libération des Cuirasses, MLC, la méthode Feldenkrais, les arts taoïstes. Ma rencontre avec un ostéopathe posturologue a été déterminante. Je voyais bien que le corps ne fonctionne pas de façon analytique, c'est-à-dire par segments séparés.*» Caroline apprend pendant un an la posturologie, et le rééquilibrage des chaînes musculaires. Les «*élèves*» de ces ateliers pratiques sont eux-mêmes kinésithérapeutes, ostéopathes, dentistes.

Muscles profonds en harmonie avec muscles dynamiques

La gymnastique posturale consiste en un travail de mouvements qui s'appuie sur le système postural profond. Ce dernier désigne la musculature qui maintient notre tonus de base, celui qui nous permet de tenir debout. Ces muscles, même au repos, sont en légère contraction. On parle alors de muscles profonds et ils font partie des chaînes musculaires. Ce système est indépendant de notre volonté. On le distingue des muscles dynamiques qui nous permettent les mouvements volontaires. Les muscles dynamiques sont beaucoup plus puissants, mais se fatiguent très vite. Tous participent à la statique et à la dynamique du corps, et sont pour la plupart spécialisés dans l'une ou l'autre tâche. La gymnastique posturale crée une harmonie entre ces synergies musculaires.

Mieux adapter ses muscles à l'effort à accomplir

Car le système postural se déséquilibre vite, les muscles profonds ne sont pas assez sollicités et le système nerveux fait alors intervenir les muscles dynamiques. Erreur que dénonçait déjà Moïché Feldenkrais le «*père*» des gymnastiques douces. Les «*rétractions musculaires*», raccourcissements des fibres musculaires génèrent des tensions, des

raideurs, par des attitudes non adaptés à l'effort à fournir. Ces tensions abîment aussi les articulations avec toutes les pathologies liées à la colonne vertébrale. Avec les ans, nous accumulons des automatismes inutiles. Il faut revenir à la gestuelle de l'enfance. Réapprendre à marcher, en décomposant le mouvement, ou lever le bras, sans crispation. Découvrir des gestes qui éliminent les tensions et exercent des muscles oubliés. Selon un sondage Ipsos réalisé en octobre 2010, 62 % des personnes interrogées disaient ressentir un niveau de stress élevé au travail. S'apaiser en étant témoin de ses émotions et retrouver son énergie deviennent une urgence.

Pour vivre plus serein

Debout, assis, étendu, une séance se compose de mobilisations douces, d'étirements, et de postures actives. Pas un exercice ne se pratique sans inspiration et expiration précises. La conscience de soi augmente, l'esprit se détend. «*L'énergie va là où la conscience va*», disent les maîtres yogi. «*Le corps, le mental et l'âme ne font qu'un*», rappelle à son tour Caroline Jeannoutot. Elle enseigne une gym pour tout âge, qu'on soit sportif ou pas. Le cours peut être collectif, individuel. Une tenue souple suffit.

...



Dos léger, jambes aériennes : on est bien à la sortie d'une heure de gymnastique posturale !