

Bougez bien-être, Bougez santé !



photographie : Jean-Marc Lefèvre

Thérapeutique, le mouvement? La gymnastique du corps n'est-elle pas indissociable de la gymnastique de l'esprit? Dépouillé de la pure intention martiale, ou de la seule volonté esthétique, le mouvement garde l'empreinte de ce qui fait du bien, et remet en circulation, les fluides, l'énergie. L'émotion du geste soigne l'âme, l'expression du sentiment soigne le corps, et l'être dans son intégrité.

QI GONG

Origines : en Chine, chaque courant religieux, mouvement spirituel, école martiale ou style artistique, avait son propre *nei gong* (« travail interne »). Aujourd'hui, toutes ces techniques ont été rassemblées sous le terme contemporain de *qi gong* qui veut dire « travail de l'énergie ».

Styles : on parle de dix mille méthodes qui auraient été créées au fil des siècles. Certaines techniques visent à améliorer la santé tout en progressant sur le plan spirituel (le *qi gong* est l'une des cinq branches principales de la MTC), d'autres à renforcer le corps et sa résistance aux agressions externes.

Spécificités : c'est l'art de conduire l'énergie interne, le *qi*, grâce notamment à des séries d'exercices variés, basés sur des répétitions de mouvements, utilisant des techniques respiratoires et de grands mouvements fluides.

Vertus : santé, prévention et longévité.

Conseils : évitez un excès de pragmatisme en trouvant et favorisant le plaisir dans la pratique.

METHODE PILATES

Origines : pendant la 1^{ère} guerre mondiale, Joseph Pilates, comme les autres allemands expatriés, fut fait prisonnier. C'est dans l'étroitesse d'une cellule en Angleterre qu'il commença à élaborer une méthode de gymnastique au sol efficace et nécessitant peu de moyens. En travaillant plus tard dans un hôpital, il inventa notamment un système d'exercices pour patients immobilisés en fixant des ressorts aux lits.

Spécificités : cette méthode se pratique sur quatre appareils, dont le principal, le « reformer », est constitué d'un cadre de bois (format lit). On a aussi recours à des exercices au sol, dont plusieurs utilisent des « jouets proprioceptifs », c'est-à-dire des objets qui induisent certains déséquilibres et incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Vertus : c'est la première gymnastique occidentale à mettre l'accent sur des mouvements corporels globaux et profonds (non partitionnés).

Conseils : c'est un début vers le mouvement global, mais pas une fin en soi.

Et aussi... la gymnastique sensorielle de Danis Bois, l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat, etc.

ET RETROUVEZ NOTRE CARNET D'ADRESSES P. 62

STRETCHING POSTURAL

Origines : la pratique a été mise au point dans les années 60 par le kinésithérapeute Jean-Pierre Moreau.

Spécificités : *stretching* est un mot anglais qui signifie « étirement ». Au cours d'une séance, la personne se place dans l'axe de la colonne vertébrale, engage sa « petite respiration », qu'elle poursuivra jusqu'au bout de la posture. Cela commence par une « mise en éveil » et se poursuit par la posture proprement dite. Dans le cas d'un « stretching de tonification », la personne effectue un allongement et une contraction des muscles profonds. Dans le cas d'un « stretching tonique d'allongement », elle effectue un allongement des muscles. Ensuite, elle souffle et se relâche. Enfin, elle engage une grande respiration pour se détendre.

Vertus : outre la tonicité musculaire, la souplesse, une meilleure immunité et équilibre, la pratique est particulièrement recommandée pour tous les problèmes de dos.

Conseils : ne confondez pas stretching (étirements) et le stretching postural qui agit à la fois sur le postural, le physiologique et le système nerveux.