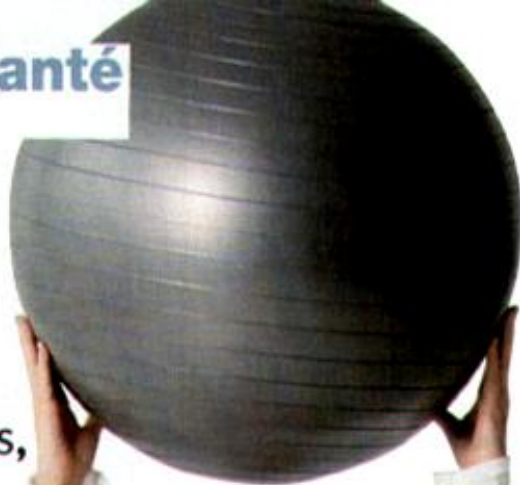


CES TECHNIQUES,  
À MI-CHEMIN  
ENTRE LA  
GYMNASTIQUE  
DOUCE ET LA  
RÉÉDUCATION  
CORPORELLE,  
NOUS AIDENT  
À MIEUX BOUGER  
ET À SUPPRIMER  
LES DOULEURS  
DANS LES GESTES  
DE LA VIE QUOTIDIENNE.

ASTRID TAUPIN

#### À LIRE

*Comment bien se tenir pour ne plus jamais avoir mal, grâce à la méthode Alexander*, de Penny Ingham et Colin Shelbourn, éd. Leducs, 2010.  
*La Méthode Alexander*, de Jeremy Chance, éd. Eyrolles, 2007.  
*Énergie et bien-être par le mouvement, les fondations de la méthode Feldenkrais*, de Moshe Feldenkrais, éd. Dangles, 2009.



# Retrouver le plaisir de bouger

## AVEC LES MÉTHODES ALEXANDER ET FELDENKRAIS

l'ouverture de son larynx et l'oblige à aspirer l'air par la bouche. Ainsi lui vient l'idée de travailler sur les postures, base d'une méthode de gym douce qui porte désormais son nom.

### Alexander : réaligner l'axe tête-cou-colonne

Danseuse et chorégraphe aux Ballets de Lorraine, Luigia Riva enseigne cette méthode au centre « Et votre corps sourit », à Paris (IX<sup>e</sup>). Marie Clair, 56 ans, y participe régulièrement : « J'ai découvert Alexander après une fracture de la jambe. Ce fut un excellent complément aux séances de kinésithérapie, ça m'a fait du bien physiquement et mentalement, alors j'ai continué. » Cette méthode est plus proche de la rééducation que de la gymnastique classique. Elle est particulièrement utile quand on est peu sportif. Le responsable de bien des tensions est un mauvais alignement tête-cou-colonne vertébrale entraînant un déséquilibre du corps, estime Alexander. « Observez votre position, par exemple, en passant l'aspirateur », suggère Luigia. « On a tendance à bloquer les genoux et à arrondir le dos alors qu'il faudrait garder la tête haute dans l'alignement du cou et plier les genoux. » Dans la première partie du cours, l'élève, assis sur un tabouret, est invité à bien placer son corps, guidé à la voix et par des pressions douces de la main de Luigia. Dans la seconde, allongé sur une table de massage, il apprend à se relaxer ●●●

Il était une fois... un célèbre acteur de théâtre australien cherchant en vain à résoudre des épisodes d'enrouement chronique menaçant sa carrière. En ce début du XX<sup>e</sup> siècle, aucun médecin ne parvient à le soigner. À force d'observation, Frederick Matthias Alexander prend conscience que son enrouement est le résultat d'une mauvaise posture. Lorsqu'il récite ses textes, il bascule en effet la tête en arrière, ce qui réduit

### 3 GESTES UTILES CHAQUE JOUR

avec Luigia Riva, professeur d'Alexander, et Sylvie Lavigne, professeur de Feldenkrais.

#### 1 DÉLIER LES HANCHES EN POSITION ASSISE (FELDENKRAIS)

Assis sur le bord d'une chaise, pieds à plat, soulevez la fesse droite, puis la gauche en gardant le corps le plus vertical possible, tête grandie vers le plafond.

**Objectif : assouplir le bas du dos.**



#### 2 MUSCLER LE DOS, DES LOMBAIRES AU CERVICALES (ALEXANDER)

Debout, pieds à plat, écartés de la largeur du bassin, bras souples, la tête dans le prolongement du dos : pliez les genoux comme pour toucher le sol, bras entre les jambes, et redressez-vous avec les muscles abdominaux.

**Objectif : s'accroupir sans risque.**



#### 3 DÉTENDRE LE DOS, EN POSITION ASSISE (ALEXANDER)

Assis devant un bureau, bien calé sur les deux fesses, pieds à plat au sol, poignet libre et souple. Relâchez les tensions des bras et du poignet, le stylo (ou la souris d'ordinateur) étant tenu sans crispation.

**Objectif : protéger l'ensemble du dos jusqu'au cou.**



### EN PRATIQUE

#### La méthode Alexander

Dans quels cas ? En cas de douleurs dorsales, de stress ou d'asthme, les mouvements favorisent l'ouverture de la cage thoracique.

En rééducation, après un accident. Et en activité physique d'entretien.

Où ? Association des professeurs de technique Alexander (Apta).

Tél. 01 40 90 06 23, [www.technique-alexander.info](http://www.technique-alexander.info)

#### La méthode Feldenkrais

Pour qui ? Tout le monde et, notamment, en cas de raideur articulaire ou vertébrale, de problème de coordination, de tension physique ou de stress.

Où ? Liste des praticiens au 01 60 19 39 33, [www.feldenkrais-France.org](http://www.feldenkrais-France.org)



●●● pour ouvrir sa cage thoracique. « J'aide mes élèves à se décontracter pour se grandir. Avec l'âge, on a tendance à se courber... » Quelques séances suffisent pour comprendre la technique et, souvent, gommer des maux de tête, réveiller une épaule endolorie, apaiser un dos douloureux. « Des ostéopathes m'adressent leurs patients, notamment en cas d'hernie discale », ajoute Luigia. Ensuite, on peut continuer seul chez soi.

### Feldenkrais : éliminer les tensions par des gestes harmonieux

Cousine de l'Alexander, la méthode Feldenkrais doit elle aussi son nom à son inventeur. Moshe Feldenkrais, physicien né en Russie, ceinture noire de judo, doit réparer son genou, en miettes après une mauvaise chute. L'opération proposée risque de le laisser handicapé. Il la refuse et croise ses connaissances en physique et en arts martiaux pour étudier le placement du corps dans l'espace ainsi que les masses et les poids sollicités pour se mouvoir. Sa technique est née. Alors qu'Alexander se concentre sur l'axe vertical, Feldenkrais place le bassin au centre de l'équilibre corporel. Objectif : réapprendre à doser la vitesse et la vigueur nécessaires à chaque geste, avec un minimum d'efforts, pour éliminer les tensions, sources de douleur et de limitation. Sylvie Lavigne, enseignante dans la région de Cannes, conçoit ses cours en fonction de l'amplitude articulaire de chacun. « Je propose d'abord des mouvements simples : bouger un genou, sentir le déplacement d'une tête de fémur dans l'articulation de la hanche... » Parmi les élèves, des danseurs, des musiciens, des comédiens et des seniors. Marie-Claire Van Thoff a commencé à 50 ans, il y a près de vingt ans. « Cette méthode m'a aidée à rééduquer mon poignet à la suite d'une fracture. J'ai réappris les mouvements de la vie courante en supprimant les tensions. Je bouge avec plus de facilité, d'harmonie... » Chacun travaille à son rythme, sans recherche de performance, quelle que soit la condition physique, et sans limite d'âge, comme en témoigne Jacqueline Goury-Laffont, jeune adepte de... 94 ans ! « J'étais devenue moins active physiquement. J'ai appris à écouter ce corps qui mène la danse. La méthode m'a redonné confiance pour enjamber une baignoire, descendre de voiture plus facilement et, même, monter sur un escabeau. » ●