

ge



QU'EST-CE QUE LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE?

QUI NE SOUHAITERAIT PAS CONSERVER SA SOUPLESSE ET SON AGILITÉ EN PERMETTANT À SON CORPS DE S'ÉPANOUIR PLEINEMENT JUSQU'À UN ÂGE TRÈS AVANCÉ ?

Par Loumitea

QUI NE VOUDRAIT pas tenter de vaincre l'insomnie, les maux de dos ou de nuque, les problèmes de digestion ou d'élimination et même l'arthrite, l'arthrose et la fibromyalgie ? Qui ne refuserait de corriger ou de prévenir certains défauts comme la bosse de bison, la culotte de cheval, la cellulite ou un ventre flasque ?

Martine Veilleux, instigatrice de la gymnastique émotionnelle (GE), affirme que certaines personnes sont venues à bout de ce genre de problèmes en libérant leurs raideurs et les mémoires ancrées dans leurs muscles à l'aide de la GE, qui s'insère dans la grande famille des approches en éducation somatique.

L'ÉDUCATION SOMATIQUE

Les lecteurs de *Vitalité* ont eu l'occasion de se familiariser avec l'éducation somatique dans l'édition de juillet 2012 par le biais d'une entrevue de Chantal Martin, massothérapeute, qui enseigne la méthode Feldenkrais à Montréal et dans les Laurentides ainsi que dans des écoles de massothérapie du Québec. Il était aussi question dans cet article de la méthode Alexander, conçue particulièrement pour les acteurs et offerte par la suite à un plus vaste public. Ces approches, ainsi que la gymnastique émotionnelle, découlent et tiennent de « l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement et dans l'espace ».

mistik

source

www.mistiksource.com




Puristes des soins naturels et bio?

Sachez-le!

Les produits se disant biologiques sont jusqu'à 5% synthétiques...

SEUL Mistik est 0% synthétique

En plus, c'est une marque québécoise...

Mistik

Bio. Sans compromis.

Inspiré de traditions **millénaires**



L'Université du Québec à Montréal offre ce nouveau champ disciplinaire depuis les années 2000. Il regroupe toutes les méthodes qui partagent cette visée.

Dans son plus récent ouvrage intitulé *Développer la conscience du corps que l'on est*, Martine Veilleux cite Thomas Anna qui décrit ainsi l'éducation somatique : « C'est l'art et la science des processus d'interaction synergique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement ». Il précise aussi que « le caractère unique de l'être humain est d'être à la fois un sujet et un objet, c'est-à-dire à la fois un sujet qui peut sentir et bouger et un objet qui peut être observé et manipulé ». Et c'est à cette nature spécifique que s'adresse la gymnastique émotionnelle et c'est par elle qu'elle passe pour agir et transformer la personne pour son mieux-être.

LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE

Cette approche permet de « découvrir son monde corporel », de réaliser que le corps a « son propre espace-temps », de prendre conscience que le corps a une intelligence propre sur laquelle la « tête » n'a aucun contrôle. Cette découverte peut changer la relation que l'on entretient avec soi-même et avec les autres. Martine Veilleux explique qu'elle a commencé à pratiquer la gymnastique émotionnelle dans le but « d'apprendre à aimer » son corps, c'est-à-dire le « rendre aimable ». Mais l'approche propose « d'abord de connaître et de comprendre son corps, de le détendre et de le respecter pour qu'il prenne lui-même sa place, en conscience, dans l'espace ». Elle permet de se libérer peu à peu des tensions et des résistances parfois très anciennes pour exprimer pleinement la grâce de son être entier.

La gymnastique émotionnelle utilise le mouvement lent pour arriver à découvrir « sans jugement l'état dans lequel nos muscles se trouvent et comment ils se comportent ».

LA PROPRIOCEPTION

Martine Veilleux explique que la GE fait appel à un sixième sens, la proprioception. « Les muscles moteurs sont des organes des sens à part entière puisqu'ils disposent de leur propre fonction perceptive. » Il y a des récepteurs sensitifs dans chaque muscle, tendon et ligament, sous la peau, « qui renseignent le cerveau sur la position de chaque partie du corps dans l'espace ». Ce sixième sens nous renseigne sur nous-même et notre environnement. Les récepteurs de ce sixième sens sont stimulés par le mouvement. À travers le mouvement lent, le relâchement des tensions et des résistances, la gymnastique émotionnelle fait

appel à ce sixième sens tout en développant la conscience de ce sens chez la personne. Elle permet ainsi de prendre conscience de perceptions tactiles, sensorielles et kinesthésiques. C'est ainsi qu'on arrive à une meilleure connaissance de soi et à l'expression de son plein potentiel créatif et cognitif. À ce chapitre, Martine Veilleux cite le philosophe Maurice Merleau-Ponty : « L'esprit n'est pas ce qui descend dans mon corps, mais ce qui en émerge. »

LA PLASTICITÉ

En GE, on mise aussi sur la plasticité du cerveau et sur les échanges entre ses deux hémisphères. Lors d'une séance de GE, on travaille d'abord le côté droit du corps, puis on fait une pause, ce que Martine Veilleux appelle un silence. « ...un silence qui permet aux personnes de se connecter avec leurs sensations et de laisser émerger de nouvelles sensations agréables jusqu'alors insoupçonnées. De plus, les moments de silence permettent au système nerveux de communiquer l'information à l'autre hémisphère grâce à l'existence du cortex cérébral. »

Lorsque la personne entame un processus en GE, il se peut que son sens de la proprioception ne soit pas encore développé et qu'elle ne sente rien. Mais tout bouge, tout change continuellement. La plasticité du cerveau permet d'agir sur l'organisation neuromusculaire et de l'améliorer sans cesse. Nous savons maintenant que chaque partie du corps et chaque fonction sont représentées dans le cortex cérébral. Or, chaque émotion déclenche des réactions neurales et chimiques qui modifient l'intérieur du corps et toutes les émotions que nous avons refoulées ont laissé des traces sous forme de tensions dans les profondeurs de notre musculature. À cause de la plasticité, la bonne nouvelle est que ces mémoires émotionnelles peuvent être libérées et que nous pouvons récupérer une énergie nouvelle qui était inhibée par les blocages des mémoires ancrées dans les profondeurs de notre corps.

Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons changer les traces douloureuses que notre histoire a laissées en profondeur dans notre corps. En libérant les muscles des tensions avec le mouvement lent, il est possible de stimuler de nouvelles connexions nerveuses et neuronales dans les aires sensorimotrices cérébrales en lien avec la partie corporelle concernée. On peut s'affranchir définitivement des séquelles du passé. Ainsi, la GE devient une approche corporelle qui peut très bien compléter un cheminement en psychanalyse ou en psychologie.

RESPIRER

La respiration permet un apport en oxygène vital pour chacune de nos cellules et les libère du même coup du dioxyde de carbone. Mais ce n'est pas tout : la façon dont nous respirons a un impact sur notre état d'esprit. À la fin d'une séance de GE, la respiration devient plus fluide, plus large, plus profonde et sans doute plus consciente. Sans entrer dans les détails du circuit des bienfaits d'une respiration fluide et profonde, disons qu'une respiration qui fonctionne bien permet d'accéder à plus d'énergie, de travailler mieux sans nous épuiser parce qu'elle améliore toutes nos fonctions vitales : digestion, circulation sanguine, battements du cœur, élimination, sommeil.

LE DOS

La GE s'attarde aussi à allonger les muscles de ce que l'on appelle la chaîne musculaire postérieure. Il ne s'agit pas de les étirer, mais plutôt de leur permettre de retrouver leur juste longueur par un placement bien précis. Ces muscles, situés à l'arrière du corps, sont tous en interaction du haut du crâne - en passant par la nuque, les épaules, le dos, les fesses et les jambes - jusqu'à la pointe des pieds. Ils se comportent comme un seul muscle.

Or c'est justement là qu'est tapie « la bête en soi ». Aussi curieux que ça puisse paraître, le raccourcissement de ces muscles peut causer la culotte de cheval, la cellulite, les jambes arquées, les pieds déformés, le ventre flasque, la bosse de bison, le double menton et autres désagréments.

LA SÉANCE

Une séance individuelle en GE commence par un entretien qui permet au praticien de voir comment la personne s'est organisée dans son corps et de découvrir les parties qui se sont éloignées de leur axe. Ensuite, il y a un placement du dos et la respiration devient consciente. On passe ensuite aux mouvements de détente et aux étirements et la séance se termine par une lecture corporelle. Les mouvements se font en groupe mais demeurent individuels. Les mouvements sont décrits sous forme d'invitation orale, sans être démontrés par le praticien, et chacun les exécute selon ses capacités et à son rythme sans jamais forcer quoi que ce soit. Ce travail devient ludique. Les mouvements sont exécutés dans la position couchée, assise, debout ou sur le côté. On prend une série de dix séances par session à raison d'une fois par semaine et la durée d'une séance est d'une heure et demie.

La GE vise à donner à la personne une certaine autonomie face à son traitement et lui enseigne des mouvements qu'elle peut faire chez elle par la suite. L'ouvrage de Martine Veilleux contient d'ailleurs, en plus de la partie théorique, une partie pratique illustrée de photos qui propose une série de mouvements faciles à exécuter visant le relâchement des tensions accumulées dans certaines parties du corps. 🍌

Référence

Martine Veilleux. *Développer la conscience du corps que l'on est : La gymnastique émotionnelle*, Éditions Quebecor, 2012.



Louise Gauthier (Loumitea), naturothérapeute, intervient en hypnothérapie, chamanisme, décodage biologique des maladies, rituels et cérémonies d'inspiration amérindienne.

Bureau, Laurentides et Montréal 514-229-6232 www.lamessageredevie.com

Aliments d'ORGANIKA inc

Contactez-nous et recevez un échantillon gratuit orginfo@organika.com

Organic Greens^{MC}

BOISSON JOURNALIÈRE TOUT-EN-UN

NOUVEAU

Organic Greens^{MC}
DRINK MIX POWDER
POUDRE DE PRÉPARATION POUR BOISSON

17

Fruits, herbs and vegetables in every serving
Fruits, herbes et légumes par portion

Foods by Aliments d'ORGANIKA^{inc}

250 ml

Forte teneur en végétaux
Sans grumeaux
Dissous facilement
Goût délicieux

Sachez ce qui est bon pour vous^{MC}

Scannez pour en apprendre plus!

17
FRUITS, HERBES ET LÉGUMES

30
CALORIES PAR PORTION

USDA ORGANIC

EMBALLÉ DANS UN

ORGANIKA

Visitez-nous pour plus de détails sur : [f](https://www.facebook.com/organika) [t](https://twitter.com/organika) | www.organika.com

Disponible là où des produits de santé naturels sont vendus