



Les petites routes du bonheur

L'antigymnastique pour vivre avec soi



ROYAN (17) C'est un voyage pour redécouvrir les combats et les bonnes raisons de vivre ici. Ni sueur ni acharnement. L'antigymnastique est un chemin pour se connaître et se respecter

Toi qui entres ici, oublie que tu veux être champion du monde de ta rue.

L'antigymnastique n'exige pas d'entraînement. On se fiche des pectoraux et des performances.

Celui qui n'a jamais fait de sport est le bienvenu. Pas d'investissement de matériel, d'accessoires vus à la télé, ni de mode à suivre, de modèle à copier ou de respiration à apprendre. L'Italie, l'Espagne, le Canada ou le Brésil en raffolent. Il suffit de venir avec son corps. Danielle Carbonnel est donc celle qui fait les présentations. Ledit corps n'est pas forcément un familier. On dort ensemble, on le voit souvent, on l'entend gémir, on tente de l'habiller, mais cela n'en fait pas une vieille connaissance.



Danielle Carbonnel (en blanc) : « Je suis là pour proposer un voyage vers son corps ». PHOTO CHRISTIAN SEGUIN

Danielle Carbonnel, Belgo-Française, a su sortir d'une autoroute toute tracée. De Madagascar au Congo, du Cameroun au Burundi et de Lausanne au Swaziland, elle a beaucoup poussé sa valise. Pourtant, sa plus longue expédition est intérieure. Étudiante à l'Université catholique de Louvain, en Belgique, elle y a engagé quatre années de kinésithérapie et trois de sophrologie pour occuper un poste enviable qu'elle a quitté. Deux femmes à contre-courant, deux kinés, ont tout changé en lui accordant leur amitié. Thérèse Bertherat, la créatrice, l'auteur de « Le corps a ses raisons », un best-seller mondial. Et Françoise Mézières, alors installée à Saint-Mont, dans le Gers, l'inventrice du concept de chaîne musculaire. **On ne l'a pas tous su, mais Thérèse Bertherat a expliqué un jour que notre corps dispose d'une intelligence, d'une histoire, d'une mémoire, et qu'il mérite beaucoup mieux qu'une domestication forcée et un dressage systématique.** Ce n'est pas tous les matins que l'on entend parler de soi comme d'une entité remarquable, un tout indivisible, un territoire insoupçonné à conquérir. Une sorte d'île de Pâques à portée de main, dense et mystérieuse.

Danielle a puisé aux deux sources pour devenir praticienne d'antigymnastique et redessiner le cours de son existence. « Cela a fait de moi une femme déculpabilisée, dit-elle, pas coincée, mais aussi responsable. Libérée d'une peau qui emprisonne. »

À Royan et Bordeaux (1) où elle a ouvert ses ateliers, les explorateurs d'eux-mêmes - un homme pour cinq femmes -

viennent la voir à l'âge de la maturité. Beaucoup n'ont plus d'emprunts. Il n'en existe pas de moins de 30 ans. Ils sont cadres, entrepreneurs, artistes, enseignants, artisans. **La scène se passe à la maison, dans un lieu de blancheur, un endroit paisible et silencieux où elle est assise sur un tabouret.**

« Il faut oser se mettre en phase avec son corps »

Eux sont debout, assis ou étendus. C'est une histoire. Elle raconte les mouvements. Chacun d'eux est précis, très respectueux du corps et des physiologies particulières. Le but est de trouver ses gestes et d'en parler. Que ressent-on ? Que veut-on modifier ? La méthode de rééducation corporelle vise aussi à découvrir les parties muettes et les muscles invisibles pour extraire les tensions accumulées depuis des années. Nous avons été déformés à notre insu. Et certains plus que d'autres. **Nous sommes obsédés par notre ventre parce que nous ne voyons jamais notre dos.**

Il y a un déséquilibre anormal entre l'énergie concentrée à l'arrière du corps - la nuque, les reins, les fesses, l'arrière des cuisses -, un ensemble sans faille qui travaille trop, et les muscles de l'avant-corps. Nous ignorons nos pauvres pieds et nos modestes genoux, et nous vénérons la tête et les épaules, nos vitrines pomponnées. Le voyage de

l'anti-gymnastique, chez elle, se pratique en groupes de quatre ou de six. La plupart viennent pour une douleur récurrente, après avoir tout essayé. Ils veulent un travail personnalisé, une prise en compte de leur histoire, sans obligation de résultat. Dans cette époque de malfoutose qui en a plein le dos, avec le Big Brother informatique à nos trousses, ils affirment le désir de se réapproprier leur personne. Il faut oser se mettre en phase avec son corps. Découvrir par exemple que l'on ne peut pas dissocier le gros orteil de sa fratrie ne bouleverse pas sa vision du monde, mais donne une idée de l'état d'abandon de son patrimoine. Que dit la praticienne vêtue de blanc ? « Je suis là pour proposer un voyage, hors de toute dimension philosophique. L'antigym permet de réaliser que beaucoup de choses sont réversibles. Dans son corps et, au fond, dans sa vie. »

Imaginez la rencontre. Vous faites dix séances d'une heure trente, et un beau jour vous vous offrez cette émotion. Vous lui parlez. C'est toi, mon corps ?

(1) Dans le Sud-Ouest, l'antigymnastique se pratique aussi à Biarritz, Périgueux et Toulouse.

ENTRE NOUS

Vous voulez parler de votre identité, de vos modes de vie, de vos fiertés, de vos envies, de vos entreprises ? Envoyez-moi vos propositions, je viens vous rencontrer : c.seguin@sudouest.fr ou : Christian Seguin, Journal « Sud Ouest », 23, quai des Queyries, 33094 Bordeaux.