

Martine Veilleux

# LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE

35 EXERCICES POUR SE RÉAPPROPRIER SON CORPS

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

# 1

## Mon parcours

Voilà plus de 15 ans que j'exerce le travail de somaticienne, que je m'intéresse au « corps sensible » que nous portons tous. À ce corps que nous avons négligé, accordant davantage d'importance au « corps objet » qui reflète l'aspect extérieur de notre être. Dans nos sociétés modernes, notre regard est fortement influencé par tout ce qui se rapporte à l'extérieur des choses et à l'image que nous véhiculons. Ainsi, nous baignons dans une culture où l'image a pris le dessus et, sans nous en rendre compte, nous nous sommes éloignés de notre ressenti. Nous valorisons l'image d'un corps beau et jeune qui semble être le gage assuré du bonheur. Ainsi, nous le manipulons, nous le modifions et nous le torturons (ne dit-on pas : « Il faut souffrir pour être belle » ?) en le soumettant à différents traitements (régimes amaigrissants, chirurgie esthétique, botox et autres produits rajeunissants, pommades, maquillage, etc.) afin de l'embellir et, surtout, de l'empêcher de vieillir.

Je constate que plus nous essayons de l'arranger, de le modifier extérieurement comme on répare une machine, plus

notre corps nous échappe et devient un étranger qui peut même se rebeller contre nous-mêmes.

Au lieu de le maltraiter, de le pousser à bout, de lui imposer notre volonté, essayons de nous le réapproprier non seulement en nous occupant de son aspect physique, mais aussi en le découvrant à partir de l'intérieur, de ce qui se cache derrière la peau. Nous verrons que derrière cette enveloppe protectrice se camouflent des zones anesthésiées, c'est-à-dire qu'il y a des muscles qui sont devenus prisonniers des tensions accumulées au fil des ans et dont nous ne soupçonnons même pas l'existence. Et c'est ainsi que nos muscles en viennent de plus en plus difficilement à remplir leur fonction naturelle : celle de bouger. Il n'est pas étonnant que l'énergie circule moins bien, que nous ressentions de la fatigue, voire de la déprime, et que notre santé soit défaillante. Sans nous en rendre compte, nous nous déformons peu à peu et progressivement, en pensant que c'est le poids des années qui fait son œuvre. En réalité, ce sont nos émotions refoulées qui nous ont sculptés dans notre chair, comme l'artiste sculpte une statue. Mais, à la différence de celle-ci, nous sommes tous malléables et, si nous le voulons, nous pouvons changer en mieux et nous remettre en forme en permettant à notre corps de se débarrasser des nœuds physiques et émotionnels.

Je trouve cela très encourageant de constater comment mes clients peuvent eux-mêmes se débarrasser de leurs maux physiques tels que l'insomnie, les maux de dos, de nuque, les problèmes de digestion, d'élimination, etc. D'autres personnes en arrivent à soulager de graves problèmes comme l'arthrite, l'arthrose ou la fibromyalgie.

Ces gens comprennent que pour corriger certains défauts physiques (double menton, bosse de bison, épaules enroulées vers l'avant, jambes en « x » ou en parenthèses, cellulite,

ventre flasque, culotte de cheval et bien d'autres), l'action passe par la libération de leurs raideurs.

Je remarque aussi que ces personnes, tout naturellement, s'embellissent en harmonisant les formes de leur corps. Elles vieillissent mieux parce qu'elles ont une meilleure compréhension de celui-ci.

Je remercie la vie qui m'a permis de découvrir ce chemin passionnant de la somatique. Cela m'a demandé 33 ans pour y arriver ; c'est peut-être parce que j'habitais mon corps d'une façon fragmentaire que j'ai mis autant de temps à trouver ma voie.

Quel désarroi de ne pas savoir quoi faire dans la vie ! La pression sociale faisant son œuvre, je devais choisir un métier, une profession pour gagner ma vie. J'ai donc opté pour des études de lettres et j'ai passé cinq ans de mon existence sur les bancs de l'université à faire une gymnastique intellectuelle pour apprendre la langue russe, sa culture et son histoire.

Après avoir terminé ma scolarité en littérature russe au niveau de la maîtrise, un drame épouvantable a frappé ma famille : l'un de mes frères dont j'étais très proche est décédé. De cette épreuve que je traversais jaillit une étincelle m'indiquant le chemin que je devais suivre, celui du domaine de la santé. J'ai donc entrepris de m'inscrire à quelques cours en médecine afin d'obtenir les préalables nécessaires pour être acceptée à l'École d'ostéopathie de Montréal.

Les circonstances de la vie allaient me proposer un tout autre chemin, celui d'aller travailler en France en qualité de déléguée commerciale pour une compagnie de distribution de livres québécois. Cette offre inattendue reportait mon nouveau projet d'études.

La vie a bien fait les choses. Elle m'a permis de m'éloigner du giron familial et de faire le point sur tout ce que j'avais

vécu. J'ai ressenti le besoin urgent d'entreprendre une psychothérapie, plus particulièrement une analyse transactionnelle.

J'avais besoin de parler de tout ce que j'avais traversé et qui avait traversé ma vie. Je libérais ma tête en même temps que je ressentais de plus en plus que mon corps, lui, avait besoin de se libérer de ses raideurs.

Un jour, j'ai eu entre les mains un livre qui traitait de l'antigymnastique et je me suis sentie attirée par cette approche.

J'ai donc fait la connaissance de l'instigatrice de cette méthode, et c'est ainsi qu'une grande aventure corporelle a commencé pour moi et qu'elle se poursuit toujours aujourd'hui. J'étais étonnée de comprendre que de petits mouvements qui paraissaient complètement « innocents » m'aidaient à me libérer des tensions que mon corps avait accumulées au fil des ans. Peu à peu, au rythme des séances, non seulement mon corps retrouvait une aisance naturelle, mais aussi des nœuds émotionnels se dissolvaient sans que ma tête ait décidé quoi que ce soit.

C'est alors que j'ai compris que le corps possède son intelligence propre et que si nous nous ouvrons à celle-ci, un travail d'autorégulation et d'autoguérison s'accomplit tout naturellement. Quelle révélation !

Grâce à ce travail qui passe par le corps, j'ai pu cicatrifier mes traumatismes du passé et me réapproprier une énergie insoupçonnée. Quelle légèreté ! Quelle libération !

À la fin de chaque séance, je ressentais un sentiment de plénitude. Ma perception s'affinait, ma créativité s'exprimait davantage et mon intérêt pour la vie grandissait dans toutes ses manifestations. Après trois années de travail assidu, j'ai décidé de poursuivre la formation pour devenir une praticienne de l'antigymnastique. J'avais enfin trouvé ma voie !

De retour à Montréal, j'ai non seulement pratiqué cette discipline pendant plusieurs années, mais j'ai également commencé à animer des groupes tout en suivant régulièrement des stages de perfectionnement.

## UNE RENCONTRE EXCEPTIONNELLE

Un jour, une amie qui habite à Vancouver m'a parlé de Charlotte Selver (1901-2003) qui est à l'origine de la méthode Sensory Awareness. Chaque été, elle organisait des stages sur l'île de Monhegan, dans l'État du Maine. M<sup>me</sup> Selver était âgée de 99 ans quand j'ai été admise à son stage. J'ai été impressionnée de voir à l'œuvre cette femme qui paraissait plus jeune que son âge et qui possédait un sens de l'humour assez remarquable.

Charlotte Selver est née en Allemagne et a commencé à travailler en 1920 à Berlin avec le professeur de musique Henrich Jacoby, d'origine suisse, et Elsa Gindler (1896-1994), d'origine allemande, qui s'est consacrée à l'éducation physique. Cette dernière lui a fait découvrir une gymnastique « intelligente », différente de celles qui demandaient la répétition de gestes mécaniques. Le travail avec Elsa Gindler consistait à pratiquer des mouvements conscients, qui visaient à développer la conscience de soi et le potentiel humain.

Quand elle a émigré aux États-Unis en 1938, Charlotte Selver transportait avec elle l'expérience et la conviction que toute personne pouvait permettre à son corps de s'épanouir pleinement jusqu'à un âge très avancé. Elle a commencé à enseigner à New York sans donner un nom formel à son enseignement. Invitée, en 1963, à enseigner à l'institut Esalen, elle a influencé tout le mouvement du potentiel humain, dont faisaient partie Alan Watts, Fritz Pearl, Moshe Feldenkrais, Ida

Rolf et bien d'autres encore. C'est sans doute à cette époque que le terme « conscience sensorielle » s'est imposé pour nommer son approche. Sa contribution a été très importante dans l'évolution de la physiothérapie et a influencé le courant de la psychologie humaniste.

L'enseignement de Charlotte Selver a été pour moi une autre révélation. Les mouvements qu'elle proposait n'imposaient rien de rigide au corps. Bien au contraire, ils lui inspiraient d'exprimer doucement son mouvement dans l'espace. Chaque geste devenait une découverte. Charlotte Selver accordait une importance centrale à la respiration. Elle insistait pour que l'on prenne conscience de cet allié naturel qui se trouve au cœur de notre existence. La respiration est influencée par tout ce que l'on vit. Je peux dire que le travail intensif avec M<sup>me</sup> Selver a eu une influence majeure dans ma vie et ma pratique. J'ai appris à respecter le mouvement naturel de la vie, à suivre le *flow* et à être attentive, présente, ici et maintenant.

Charlotte Selver est décédée le 22 août 2003, à l'âge de 102 ans. Elle a enseigné jusqu'à la fin de sa vie.

## LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE

La pédagogie de ma pratique se transformant, je prenais conscience que l'appellation « antigymnastique » ne pouvait pas convenir à ce que j'enseignais.

Il est vrai qu'en Occident on nomme « anti » des médicaments ou des pratiques destinés à notre plus grand bien (antibiotiques, anti-inflammatoires, antivirus, etc.). Il était temps de rompre avec un « anti » qui n'avait rien à voir avec un art et une pratique qui travaillent si généreusement pour nous, pour notre mieux-être.

J'en ai fait part à mon ami Placide Gaboury, philosophe et écrivain québécois, et ensemble nous avons trouvé un nom plus approprié : la Gymnastique Émotionnelle®<sup>1</sup>.

Depuis, j'enseigne ma propre méthode qui s'inspire non seulement de mon expérience initiale en antigymnastique, mais aussi de tous les enseignements qui m'ont permis de remonter jusqu'à la source de l'inspiration du corps que l'on est – j'ai emprunté l'expression «le corps que l'on est» à Karlfried Graf Dürckheim que l'on surnomme «le vieux sage de la Forêt Noire» –, de cette globalité, de cette richesse qui est un territoire à découvrir et à habiter.

Je dois rendre hommage également à une autre pionnière, Françoise Mézières (1909-1991), cette kinésithérapeute d'origine française qui a révolutionné la rééducation posturale. Selon elle, ce sont les muscles qui déterminent la forme du corps. «Imbriqués les uns dans les autres, ils sont comparables à des ficelles qui contrôlent l'amplitude de nos mouvements. À force de se contracter, ils ont tendance à rétrécir, d'où l'apparition des douleurs musculaires, et aussi des tassements et des déformations de la colonne vertébrale (lordose, scoliose, etc.)<sup>2</sup>.»

M<sup>me</sup> Mézières a été la première à découvrir des groupes de muscles polyarticulaires qu'elle a nommés chaînes musculaires. C'est aussi cette femme qui a fait l'étonnante découverte de la chaîne musculaire postérieure (CMP), thème auquel je consacrerai un chapitre complet.

.....  
1. La Gymnastique Émotionnelle® est une marque déposée et enregistrée appartenant à Martine Veilleux.

2. [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

## L'ÉDUCATION SOMATIQUE

En 2007, toujours dans le but d'améliorer mes connaissances dans le domaine corporel, j'ai suivi une formation d'études supérieures en éducation somatique à l'Université du Québec à Montréal. Il s'agit d'un nouveau champ disciplinaire regroupant toutes les méthodes qui partagent un même objectif : l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace. Ces différentes méthodes en éducation somatique entretiennent une vision holistique de la personne, c'est-à-dire qu'elles tiennent compte de toutes les dimensions qui la composent (corps physique, émotions, sensations, pensées, etc.) tout en les reliant pour faire vivre le corps comme un tout indissociable.

Ces études, à la fois théoriques et pratiques, m'ont permis de découvrir des auteurs méconnus qui validaient par leurs travaux scientifiques ce nouveau champ disciplinaire offrant à toutes les personnes de s'ouvrir à leur potentiel inné. En effet, grâce à une meilleure connaissance de soi, on peut être en contact avec sa vraie nature et les différentes dimensions qui la composent. Dans le domaine de la médecine, nommons le récipiendaire du prix Nobel, Sir Charles Sherrington (1932), ainsi que le professeur N. Tinbergen (1973) qui a reçu également le prix Nobel de médecine. Les travaux de quelques biologistes sont aussi à souligner : ceux de G. E. Coghill et de Francisco Varela, directeur de recherche au Centre national de recherche scientifique et professeur de sciences cognitives et d'épistémologie à l'École polytechnique de Paris. Dans le domaine philosophique, on trouve, entre autres, Thomas Hanna qui a proposé, dans les années 1980, le terme « éducation somatique ». Il s'est inspiré du philosophe grec Hésiode pour qui le mot *soma* voulait dire « corps vivant ». Thomas

Hanna a exprimé la définition suivante pour cerner ce qu'est la somatique : « C'est l'art et la science des processus d'interaction synergique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement<sup>3</sup>. » Il considérait « qu'il existe deux façons d'appréhender les êtres humains : de l'extérieur vers l'intérieur ou de l'intérieur vers l'extérieur ». Thomas Hanna a aussi souligné 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<sup>4</sup> ». J'ai aussi pris connaissance de plusieurs découvertes récentes en neurosciences comme la plasticité du cerveau, la découverte des neurones miroirs, le sixième sens. Ce dernier thème fera d'ailleurs l'objet d'un chapitre de ce livre.

Parallèlement à cet enrichissement intellectuel, je pouvais également explorer avec émerveillement plusieurs approches relevant de l'éducation somatique. C'est ainsi que j'ai étudié différentes pédagogies : certaines sont plus directives, d'autres davantage exploratoires ; certaines proposent d'utiliser des accessoires, alors que d'autres interviennent par le toucher.

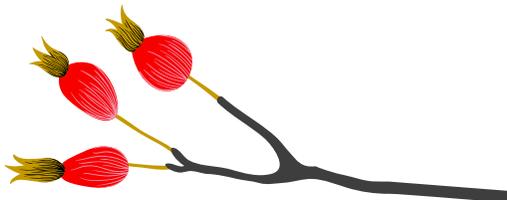
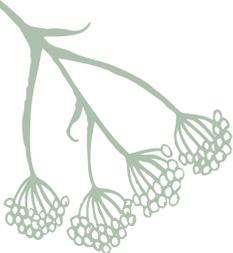
La gymnastique émotionnelle est une approche somatique car elle permet d'établir une relation entre le corps, l'espace et notre réalité intérieure. J'ai décidé de partager avec le grand public cette approche d'une façon plus concrète. Ainsi, les première et troisième parties de ce livre sont consacrées à la théorie, aux différents aspects de cette approche, mais c'est dans la deuxième partie que vous trouverez tout un éventail de mouvements faciles à pratiquer. Vous pourrez ainsi vivre

3. HANNA, Thomas. « Définition du terme somatique », *La somatique*, Paris, InterÉditions, 1989.

4. *Ibid.*

un voyage guidé dans les profondeurs de votre corps. Vous apprendrez à délier vous-même vos tensions, à soulager ou à rétablir le contact avec différentes parties de votre corps, favorisant ainsi un mieux-être et stimulant l'aisance naturelle de celui-ci.

Prendre le temps de bouger lentement, à son rythme et sans forcer est une manière de se connaître différente de celle exigée dans les diverses activités quotidiennes. La découverte de l'organisation neuromusculaire exprimée dans les différentes parties de votre corps qui bougent dans l'espace en fonction de votre vécu sera une révélation prodigieuse qui pourra même changer votre manière de percevoir la vie.



**C**et ouvrage consacré à la gymnastique émotionnelle invite à une redécouverte du corps sensible, celui qui appartient à la réalité intérieure et qui se distingue du corps « objet », tant valorisé dans la société d'aujourd'hui. L'auteure propose ici 35 exercices dont les étapes sont parfaitement décrites et photographiées. À l'aide des mouvements lents et faciles à expérimenter présentés dans ce livre, vous pourrez explorer autrement les différentes parties de votre corps. C'est ainsi que se révéleront des zones anesthésiées, des muscles devenus prisonniers de tensions accumulées au fil des ans ou d'émotions refoulées qui s'y sont installées à votre insu. Ces blocages peuvent être à l'origine de plusieurs maux physiques tels que les migraines, les maux de dos, l'insomnie, une mauvaise digestion, l'arthrose et parfois même un sentiment de déprime. L'arthrite, la fibromyalgie et bien d'autres problèmes amplifiés par le rythme de la vie moderne peuvent aussi être soulagés. Grâce à la pratique de la gymnastique émotionnelle, les muscles raidis gagnent en souplesse, la dimension sensorielle s'affine et l'on peut évacuer tout naturellement les mémoires émotionnelles encombrantes. L'éveil de la conscience du corps et l'appropriation de ce corps peuvent se faire à n'importe quel âge, afin de retrouver le mieux-être et la joie de vivre.



© JULIA MAROIS

Diplômée en éducation somatique à l'Université du Québec à Montréal, **Martine Veilleux** enseigne la gymnastique émotionnelle depuis plus de quinze ans. Sa méthode s'inspire de plusieurs approches corporelles, dont l'antigymnastique, la méthode Mézières et le Sensory Awareness.

ISBN 978-2-7619-4877-7



9 782761 948777

