

TEMOIGNAGE

Nous avons la chance au sein de l'ARAPS de pouvoir profiter de séances guidées par Myriam ROUILLER, praticienne de la méthode Feldenkrais, chaque jeudi et vendredi matin au gymnase Gaillon de Viroflay.

Depuis quatre années, la pratique régulière de cette « gymnastique douce » en séances collectives hebdomadaires m'a permis, par ce lent processus de découverte, qui ne demande pas d'effort physique particulier mais sollicite constamment l'attention, de retrouver le plaisir de bouger, en gagnant un peu de mobilité au niveau des articulations et de souplesse.

J'ai été étonnée de voir combien ces différentes explorations gestuelles, dirigées avec précision et patience par Myriam, faisant appel à l'imagination et à la sensorialité de chacun, m'ont aidées à prendre conscience de rigidités et de blocages qui m'empêchaient depuis trop d'années de bouger sans réveiller des douleurs dorsales.

Au début, je cherchais surtout un moyen d'améliorer le confort et de ne plus limiter mes gestes. Petit à petit j'ai pu me mouvoir différemment, tirer meilleur profit d'un potentiel difficile. Pour me réconcilier avec un corps récalcitrant, il m'a fallu, à près de 60 ans, me mettre à l'écoute de ma façon de bouger dans l'espace. Accepter de me « reformater », oser engager tout le corps dans les gestes quotidiens. C'était pour moi rouvrir une porte blindée et cela me paraissait au-dessus de mes forces. C'est le soulagement de me sentir libérée d'une carapace de tensions qui m'encourage à persévérer. Chaque séance me réserve une découverte stimulante. Le chemin est long et sans doute le travail n'est-il jamais terminé.

Pratiquer cette méthode, c'est se rencontrer soi-même, au travers d'un travail qui met en situation de recherche, d'écoute des sensations, et d'exploration. C'est surtout redécouvrir le geste facile et s'accorder le droit au mieux-être.

Pour vous faire une idée réelle, venez essayer. Ce travail guidé verbalement, grâce à des **mots choisis** pour des **maux cachés** ne peut s'apprécier qu'en le **vivant**

Anne S.