

Je me libère avec la **GYM ÉMOTIONNELLE**

Peur, colère, tristesse... laissent des empreintes sur le corps qui, peu à peu, se transforme et devient douloureux. Les solutions pour y remédier.



EFFACER les traces de la peur

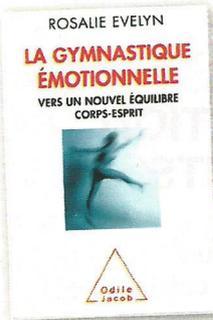
La zone de blocage La peur s'inscrit dans le bassin et tout le bas du corps, car elle est souvent liée à une crainte du déséquilibre et de la chute, notamment chez le bébé qui a besoin de soutien et chez le jeune enfant qui commence à marcher. En cas d'insécurité répétée, celui-ci va se tenir sur ses gardes, se crispier et le bassin se verrouiller ou, au contraire, il va concentrer son énergie sur le haut du corps afin de mieux résister et le bas du corps semblera sans vie, privé de vigueur et de tonicité.

Les signes Le bassin exagérément basculé vers l'arrière (cambré) ou vers

l'avant (affaissé) ; les orteils en forme de griffes ou atones ; les cuisses trop crispées ou sans tonicité, avec des genoux raides qui ont du mal à fléchir ou trop mous pour supporter le poids du corps.

La solution Selon les cas, elle consiste à assouplir ou à tonifier le bas du corps afin de permettre à chacun de tenir assis bien droit, bassin et colonne vertébrale alignés. « N'oubliez pas : le corps est une matière vivante. Nourrissez-le en respiration, en placement, en mouvement, il se transformera en longueur, en largeur et en hauteur », rappelle Rosalie Evelyn.

Exercice LA CHAISE IMAGINAIRE Allongé sur le dos, mains jointes derrière la tête de façon à former une sorte de coussinet sur lequel elle peut reposer, coudes relevés vers le ciel, les deux jambes serrées et repliées vers la poitrine, inspirez profondément, puis expirez sur quatre temps, toujours par le nez. Le rythme de votre respiration doit être lent pour bien exécuter l'ensemble du mouvement. En apnée, montez les pieds collés à hauteur des genoux afin de former une chaise imaginaire, puis tendez doucement (les genoux maintenus collés) les jambes vers le plafond. Sans reprendre votre respiration, revenez en pliant d'abord les genoux toujours collés jusque vers la poitrine, puis abaissez ensuite les talons vers les fesses. Inspirez, expirez et recommencez l'exercice 20 fois.



Dès la prime enfance, les émotions sculptent notre corps. Quand elles nous traversent, nos muscles se contractent et nos articulations se figent. Lorsqu'elles sont évacuées, le corps revient à sa position initiale. Mais pour peu qu'elles se répètent, comme c'est souvent le cas pour les émotions primaires

telles la peur, la colère et la tristesse, ces contractions s'accumulent et évoluent en crispations, en raideurs, puis en blocages qui modifient peu à peu la structure du corps, occasionnant des douleurs. « Remettre du mouvement là où tout est bloqué, récupérer les bases naturelles du fonctionnement corporel originel afin de se libérer de ces entraves, voilà le but de la gymnastique émotionnelle », explique Rosalie Evelyn, thérapeute psychocorporelle, auteure de *la Gymnastique émotionnelle. Vers un nouvel équilibre corps-esprit* (Odile Jacob). A la clé, un mieux-être tant physique que psychique...