

*« Suite à des maux de dos récurrents, deux ostéopathes m'ont orientée vers la Gymnastique Holistique. J'ai longtemps hésité car le concept de "gymnastique douce" me paraissait en contradiction avec mon idée du sport. En quelques séances à peine, je me surprends à modifier ma posture en faisant mon jogging, à engager les abdos au lieu de "secouer" ma colonne vertébrale. Un mal à l'épaule chronique a quasiment disparu et je n'ai plus les muscles raides au réveil.*

*Les exercices font prendre conscience que chaque changement minime de posture met en jeu toutes sortes de muscles souvent très éloignés de la partie qui bouge. Michèle, qui fait preuve à l'égard de chacun de qualités d'écoute, de patience et d'attention remarquables, nous répète "Il ne faut jamais avoir mal". Cela me paraissait curieux, mais c'est logique, car si l'on veut écouter son corps, le bruit causé par la douleur est gênant. Ecouter son corps ne signifie pas "s'écouter" et forcer le mouvement jusqu'à la douleur ne débloque rien. La réponse est ailleurs, il faut s'appliquer à ressentir...*

*J'ai envie de continuer, encouragée par le bien-être que procurent les exercices et par mes premiers résultats. En fait, la Gymnastique Holistique peut être un excellent support à la pratique d'activités sportives. »*