

Bouger sans faire de sport

Vitalité | Elles n'aimaient pas l'effort, elles n'aimaient pas le sport. Grâce à la danse de l'éventail, à la gymnastique sensorielle, et même à une console, Sandrine, Édith, Laurence... ont découvert qu'il est possible de travailler « avec » son corps, en douceur et dans la joie. PAR AGNÈS ROGELET | PHOTOS LILI ROZE

Oublions le sport! Derrière ce noble vocable se cachent des notions de performance, d'endurance, de compétition, donc de contraintes qui nous poussent... à ne pas bouger. Toutes les excuses sont bonnes. Un changement de vie (la rentrée en fac, un déménagement, un bébé, un nouveau job, etc.), une averse ou un rhume, et l'activité physique diminue. D'après une recherche¹ menée à l'université de Floride, aux États-Unis, cela s'explique : déjà fortement sollicitée par une vie truffée d'obligations, notre volonté s'érode. Et capitule devant tout effort mal planifié ou dont la nécessité ne nous apparaît pas comme une évidence. Inutile de s'imposer de l'exercice sans un objectif de mieux-être, comme retrouver ses amies, avoir moins mal au dos... Pensons « activité corporelle », terme qui nous invite à bouger juste pour nous sentir mieux et nous remettre en douceur sur le chemin de notre corps. Nos témoins nous font découvrir six façons de se faire plaisir sans se faire violence. **A.R.**

1. « Exercising judgement : the psychology of fitness » de Ian Herbert, in *Observer*, janvier 2008.

LA DANSE DE L'ÉVENTAIL

« Je me sens plus gracieuse »

Sandrine, 27 ans, assistante de direction :

« C'est l'esthétisme de cet art corporel chinois qui m'a immédiatement séduite. Cela ressemble à du tai-chi auquel s'ajoute le maniement d'un éventail. Au fil des séances, on apprend une chorégraphie. Mais c'est avant tout une pratique de bien-être qui fait travailler la souplesse, la coordination, l'équilibre, le relâchement du corps. On enchaîne les mouvements en exprimant diverses émotions (un air mutin, nostalgique...), en variant la vitesse d'exécution, en observant si la hanche se relâche ou comment travaille le poignet. Je n'avais jamais pratiqué de sport de ma vie, mais je me suis rapidement sentie à l'aise. Comme les muscles profonds sont fortement sollicités, j'ai acquis un maintien plus "noble". Au bout d'un an, la palette de ma féminité s'est enrichie. Je me sens plus gracieuse, plus adroite, plus délicate. »

S'y mettre aussi : Génération tao.

T. : 01 42 40 48 30 et www.generation-tao.com ou dans les dojos, sous la forme d'un art martial (moins doux) appelé *mulan quan*. ▶