

■ ■ ■ c'est tout. Et à ne plus « subir son corps » dans une société qui nous assoit en spectateur devant la télé, l'ordinateur et en voiture.

DES GESTES ISSUS DU QUOTIDIEN

Inutile de se tortiller dans tous les sens, à l'instar du fitness, ou de se « libérer » dans des postures recherchées. Les mouvements de l'EDP, au plus proche de nos gestes quotidiens, parlent le langage du corps et sont mémorisés par le cerveau de façon quasi instinctive et naturelle. Comme le vélo que l'on n'oublie jamais !

DES MOUVEMENTS QUI VIENNENT DE SOI

On fuit les cours où l'on mime son prof et son voisin de tapis. Chacun a sa propre façon de bouger. « Les gens ont souvent une façon de vivre leur corps décalée à cause d'un schéma corporel faux, observe Claude Boiocchi. Mon but est atteint quand ils se disent : "Comment je me tenais avant ? Pourquoi avais-je réglé mon volant si près de ma poitrine ?" »

APPRENDRE COMME UN MAÎTRE

« Il faut enseigner comme un élève et apprendre comme un maître », déclare Claude Boiocchi. Rien de tel que d'apprendre un exercice avec l'idée de le transmettre pour s'assurer d'en avoir compris les principes. Pour cela, on peut même seulement l'esquisser. « Je dis souvent à mes élèves de "murmurer" un exercice, et non pas de le "hurler" comme dans ces cours à effet défouloir. »

PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI

Pratiquer une activité régulièrement ne s'improvise pas.



EXERCICE 2

LE SAUT À LA CORDE POUR LE SOUFFLE

■ Sautillez d'abord doucement d'un pied sur l'autre sans la corde, mais en imaginant la tenir, les bras fléchis et détendus. Veillez à l'alignement corporel de la tête à la colonne. Regardez au loin.
■ Corde en mains, recommencez en vous focalisant sur la régularité des sauts, sans chercher la prouesse technique.

Ses bienfaits : le saut à la corde fait appel au sens de la verticalité, du rythme, de la gestion du poids du corps. Il muscle harmonieusement en déliant le corps et développe la détente. Il allège le corps et l'esprit. Il familiarise avec la notion de régularité et de persévérance (on s'inscrit dans une boucle, symbolisée par la corde). Bref, c'est un vrai porteur de principes de l'EDP. En plus, il est le champion des activités brûleuses de calories, selon Weight Watchers : quinze minutes valent quarante-cinq minutes de ski, une heure de patinage ou trois sets de tennis.

LA BONNE CORDE À SAUTER

Des poignées ergonomiques pour caler pouce et index, la possibilité d'y glisser des lests de cent cinquante-quatre grammes : cet accessoire est spécialement conçu pour l'activité physique. Pour les débutants, choisir celle en Nylon, résistante et légère. Fournie avec mode d'emploi !
CORDE À SAUTER EXCELLERATOR, 13 € CHEZ GO SPORT.

■ ■ ■ Il faut d'abord rechercher une complicité avec soi-même. L'EDP agit comme une roue de vélo qui a besoin que l'on pédale pour tourner. Si l'abandon joue les mauvais tentateurs, on « pédalera » au ralenti en modulant la durée ou l'intensité de l'entraînement.

NE PAS COMPTER SES EFFORTS

« Que vous décidiez de réaliser vingt pompes ou quarante, le cerveau se dit : "Pour les cinq dernières, on va s'effondrer pour souligner la performance." » Le défi de l'EDP consiste à effectuer la dernière pompe de la même façon que la première. Pour cela, on ne compte plus les mouvements faits ou restant à faire, mais on utilise un minuteur de cuisine précis à la seconde¹. Avantage : le cerveau ignore combien de mouvements il peut effectuer dans le temps imparti. L'esprit se libère, au profit d'une qualité de présence dans le geste.

PRENDRE DES COURS

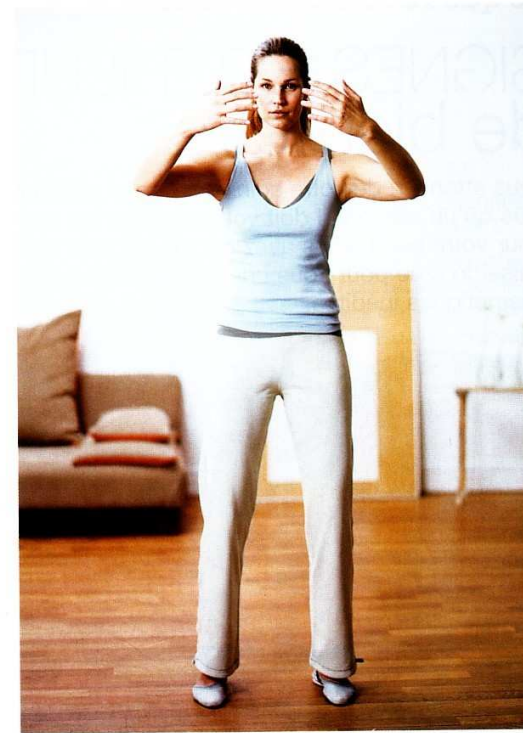
On effectue d'abord un bilan d'évaluation (perception de votre schéma corporel, gestualité, capacité de concentration), puis dix, vingt ou trente séances de quarante-cinq minutes. Le temps d'apprendre à être son propre coach grâce à un miniprogramme personnalisé. Cours particuliers (35 €) ou collectifs (25 €), hebdomadaires ou mensuels, avec Claude Boiocchi. T. : 06.63.09.62.53 et sur www.entrainement-dynamique.com

APPRECIER LES BÉNÉFICES

Claude Boiocchi se réfère à Bruce Lee qui parle d'atteindre « l'expression honnête de soi-même » grâce à l'entraînement. Sa méthode vise à renforcer la condition physique, à favoriser la présence, la fluidité gestuelle, la psychomotricité et à accroître la sensibilité, le sens de l'engagement et des responsabilités. On peut alors se tourner vers de nouvelles activités avec plus d'aisance ou explorer son sport habituel à l'aune de ces acquis, en prêtant attention à ce que l'on ne percevait pas avant. ■

AGNÈS ROGELET

¹ PAR EXEMPLE LE DIGITAL TIMER EKS MINUTEUR 810, DISPONIBLE EN MAGASINS D'ÉLECTROMÉNAGER.



EXERCICE 3

LA POSTURE DE L'ARBRE POUR L'ALIGNEMENT CORPOREL

■ Pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin pour les femmes, des épaules pour les hommes, genoux fléchis, ventre décontracté, dos droit, menton légèrement baissé. Poussez la tête vers le ciel.

■ Recherchez votre équilibre en jouant sur les trois axes : vertical (imaginez une force qui tire le corps par le haut et par le bas), latéral (une force le tire à droite et à gauche) et sagittal (une force vous balance d'avant en arrière).

■ Les épaules basses, levez les bras comme pour enlacer un tronc d'arbre à hauteur de poitrine. Ne crispez ni les bras ni les doigts.

■ Les poignets se placent légèrement plus haut que les coudes. Tenez la posture en

étirant en permanence la colonne, puis augmentez progressivement le temps.

■ Pour soulager d'éventuelles douleurs, faites des micromouvements du bassin, des épaules, de la nuque, ou transférez lentement le poids du corps d'une jambe sur l'autre.

Ses bienfaits : cet exercice est destiné à fortifier le corps et l'esprit dans le calme. Sorte de méditation debout, il augmente le rythme cardiaque, apaise les muscles et les nerfs, soulage les tensions du dos, harmonise les organes, la circulation sanguine et les émotions. Il clarifie les idées et donne une sensation d'assurance. ■