



Association L'Harmonie par le Mouvement

# L'EDITO

Janvier 2019

Pour démarrer cette année, j'aimerais vous citer une petite phrase inspirée de la Route du Rhum :

« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, c'est l'orientation que vous donnez à votre voile.  
Le vent est le même pour tous. »

Je vous remercie de la confiance que vous m'accordez pour vous accompagner sur votre chemin de vie, et je vous souhaite de belles découvertes tout au long de cette nouvelle année qui démarre !

## Petit retour tout d'abord sur le début de la saison

**Je voudrais souhaiter la bienvenue aux nouvelles inscrites :**

Françoise, Chantal et Marie-France (jeudi soir), Danielle et Monique (vendredi matin)

**Et remercier les plus anciennes de votre fidélité :**

Andrena, Christine, Elsie et Sylvie (lundi) ; Jeanine (jeudi),  
Jacqueline et Régine (vendredi matin) ; Josiane, Dominique, Maryse et Amandie (vendredi après-midi)

## Planning des cours hebdomadaires 2018 -2019

Le mode de communication du planning est inchangé. Néanmoins il est toujours bon de le rappeler, au moins pour les nouvelles personnes inscrites 😊

Le planning est affiché dans l'entrée de la salle de gym. Il vous permet de noter vous-même à l'avance vos absences prévues. Lorsque vous savez à l'avance que vous ne pourrez pas assister ponctuellement à un cours, vous pouvez vous inscrire à un autre cours, dans la mesure des disponibilités affichées.

Je vous rappelle que **les cours ne sont pas assurés à moins de 2 personnes. Par respect envers les autres participants, merci d'alerter le plus tôt possible dès que vous savez que vous serez absentes !**

Le planning tenu à jour est aussi publié sur le site web de l'Association [www.gym-holistique-31.fr](http://www.gym-holistique-31.fr), sur la page [Infos pratiques](#). Vous ne pouvez pas y modifier la planification mais vous pouvez vérifier qu'elle ne contient pas d'erreur vous concernant, et aussi repérer un cours de rattrapage si besoin.

## Ateliers mensuels de GH – Nouvelle formule !

Le périnée est un carrefour important au centre de notre corps. Son niveau de tonus agit sur tout notre corps. Il participe aussi à notre respiration. Alors pour cette saison, j'ai choisi de le mettre à l'honneur et je vous propose un thème unique : « **Le périnée au rythme des saisons** ».

Prendre conscience de ce qu'il est, de comment il agit sur soi pour mieux habiter son corps tout entier et mieux l'utiliser. En médecine traditionnelle chinoise, chaque saison a ses méridiens-clés. Les mouvements proposés viendront les activer. Voir aussi l'article de la page suivante.

Les prochaines dates des ateliers sont affichées à la salle de gym et [publiées sur Internet](#) : **12 janvier / 9 février / 16 mars / 6 avril / 11 mai / 22 juin**. Toutefois un minimum de 3 personnes est requis pour que l'atelier ait lieu.

Les ateliers sont prévus au Centre Reliance-Santé, route de Saint-Simon à Toulouse, à 10-15 mn en voiture de Colomiers. Pour des raisons d'organisation, les inscriptions sont closes une semaine avant chaque atelier.

## Le périnée

Voici la définition qu'en donne Blandine Calais Germain, dans son ouvrage « Le Périnée féminin et l'accouchement » : on appelle « périnée » la région du corps qui se trouve à la partie la plus basse du tronc, formant le fond du bassin. [...] Le mot « périnée » peut, selon les cas et selon les ouvrages, désigner tout l'ensemble de cette région, ou seulement la surface cutanée, ou encore tout ce qui se trouve sous la couche de muscles la plus basse jusqu'à la peau.

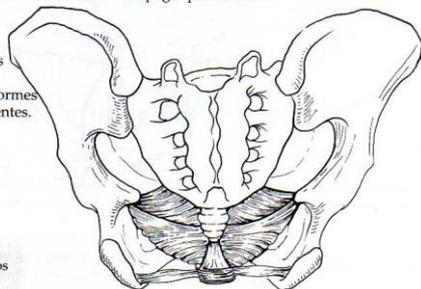
Au cours de ma formation en gymnastique holistique, nous avons appelé « périnée » l'ensemble de muscles qui constituent le « plancher pelvien » formé de deux couches : le **périnée superficiel** en forme de double 8 et constitué de muscles fibreux et allongés reliant coccyx et pubis dans un sens, les deux ischions dans l'autre sens, et le **périnée profond** formé de muscles larges et épais, en forme de hamac et constituant le « diaphragme pelvien ».

Cet ensemble de muscles possède une trois fonctions majeures :

### *Les deux étages des muscles du plancher pelvien*

Les deux couches de muscles étudiées dans les pages précédentes :  
- la couche superficielle  
- la couche profonde,  
sont situées  
à des hauteurs différentes  
dans le petit bassin.  
Elles ont également des formes  
et des orientations différentes.

Bassin, vu de dos



- **Empêche les descentes d'organes** en soutenant les organes tels que la vessie, le rectum et l'utérus.

- **Agit sur l'incontinence** en jouant un rôle de verrou via les sphincters. Les fuites urinaires résultent souvent d'un manque de tonicité au niveau des muscles du plancher pelvien.

- **Participe à l'activité sexuelle.** Un périnée en bonne santé influe directement sur le plaisir sexuel.

Par ailleurs, le périnée agit en synergie avec d'autres muscles pour assurer un bon **équilibre global du corps**. Il contribue aussi à une **respiration efficace et tonique**.

Au cours de notre vie, il se produit des épreuves mettant à mal le périnée. Et au cours des séances de gymnastique holistique, je me suis aperçue que très peu de personnes (hommes ou femmes) connaissent vraiment leur périnée, voire confondent son action avec celle des abdominaux. De cette méconnaissance et de ce manque de conscience de son propre corps résulte souvent une incapacité à solliciter le périnée correctement, entretenant son affaiblissement. Pourtant il me semble absolument nécessaire d'en prendre soin, voire de le restaurer par des exercices adaptés et réguliers.

C'est pourquoi je vous propose cette saison un cycle de 9 ateliers avec pour fil conducteur le périnée. Mon objectif est de vous permettre de mieux habiter votre corps, de devenir autonomes pour renforcer cet ensemble de muscles afin que votre périnée conserve une bonne tonicité et/ou retrouve sa tonicité initiale.

Ce cycle s'intitule « **Le périnée au rythme des saisons** » parce qu'il y a bien des façons d'aborder la tonification du périnée et qu'en médecine traditionnelle chinoise, à chaque saison correspond des méridiens. Les activer permet de mieux y faire circuler l'énergie, contribuant ainsi à rester en bonne santé. Cette combinaison m'a parue intéressante à étudier, et à vous proposer.

Pour m'y aider, je me réfère notamment au livre d'Isabelle Lauding « Les cinq Saisons de l'Énergie » dans lequel il est écrit : « Pour se maintenir en bonne santé, l'homme, corps-énergie dans un bain d'énergie, reçoit et doit équilibrer en lui ces différentes influences, au fil des saisons. [...] Les saisons représentent la combinaison des énergies du Ciel et de la Terre et il convient à l'homme d'accorder ses propres souffles à l'environnement atmosphérique et aux mouvements énergétiques de la nature. Si le corps se porte bien, l'esprit lui aussi sera équilibré. »

L'atelier n'est pas un stage mais une opportunité de prendre un temps pour soi, pour découvrir son corps et repartir avec un ou quelques mouvements à ré-expérimenter chez soi pour aller plus loin.

## **Prendre soin de sa santé au naturel : des livres en prêt ou consultation**

Les livres sur la gymnastique holistique sont rares mais vous pouvez tous les trouver ici. Bien sûr celui de Lily Ehrenfried qui a conçu dans les années 50 la pratique que vous exercez ici. Ceux de Lise Sirois et de Lucie Tétreault, formatrices québécoises de la méthode Ehrenfried et aussi ceux de Guilhaine Bessou, kinésithérapeute méziériste et praticienne en gymnastique holistique.

D'autres pratiques corporelles sont aussi à l'honneur comme le yoga des yeux et la cohérence cardiaque par exemple.

Le 21<sup>e</sup> siècle voit se développer les études sur les neuro-sciences. Elles confirment que notre corps est un tout complexe, que notre corps physique ne peut pas être abordé indépendamment de nos émotions, de nos ressentis, que notre cerveau peut agir pour transformer notre corps grâce à sa neuro-plasticité. En lisant ces livres nous pouvons ainsi mieux comprendre pourquoi des pratiques comme la gymnastique holistique ou la méditation par exemple sont efficaces pour conserver un corps en bonne santé ou restaurer le corps.

L'alimentation joue un rôle majeur dans la santé. Alors il m'a paru logique de mettre à votre disposition quelques livres qui ne sont pas des livres de recettes, mais de bonnes pistes pour votre santé.

Les revues « Santé-Corps-Esprit » et « Médecine anti-âge » sont également à votre disposition ainsi que quelques exemplaires de la revue « Les secrets de la Médecine Chinoise ». Sur demande, vous pouvez aussi obtenir chaque mois leur version électronique.

Pour les emprunter, c'est simple : **remplir le petit cahier de prêt au départ et à la restitution.**

Vous pouvez aussi les consulter sur place. L'accès est ouvert environ 30 minutes avant les cours.

Et si vous souhaitez compléter l'offre de prêt, vous pouvez soit apporter de(s) livre(s) et les faire recenser, soit formuler une demande d'achat par l'Association qui sera étudiée par le Bureau.

## **Stage à L'Isle-Arné (Gers) – Septembre 2018**

### **Faire connaissance avec soi-même au travers de la pratique de la gymnastique holistique**

Tel était le thème de ce stage d'ouverture de la saison 2018-2019. Nous y avons pris le temps d'observer le placement du corps, sa mobilité, sa respiration, de poser des repères, chacun pour soi (comme par exemple le rôle de l'appui des mains en position assise).

Ce temps de pratique avait pour objectif de prendre conscience de soi en début de saison, de faire connaissance avec son corps dans un autre contexte, un autre « espace-temps », pour mieux l'habiter et en prendre soin. Le cadre bucolique et la météo clémente nous ont même permis un temps de pratique dehors, dans une recherche de verticalité en équilibre... ou déséquilibre.

Jean-Pierre Amiel, invité à ce stage en tant qu'intervenant extérieur, nous a fait découvrir une autre expérience corporelle : celle induite par les vibrations sonores. Le « voyage sonore » qu'il nous a proposé a emmené chacun(e) dans des lieux intimes et imaginaires différents, au rythme d'une relaxation hors du commun. Bols tibétains, gong, carillons Koshi, flute amérindienne, tambours et spacedrum nous ont accompagnés dans nos sensations grâce à leurs vibrations à l'intérieur de tout notre être.

Si vous avez aimé ou souhaitez découvrir le massage sonore, n'hésitez pas vous rendre sur le site Internet de Jean-Pierre Amiel : <http://www.resonance-harmonie.fr/>

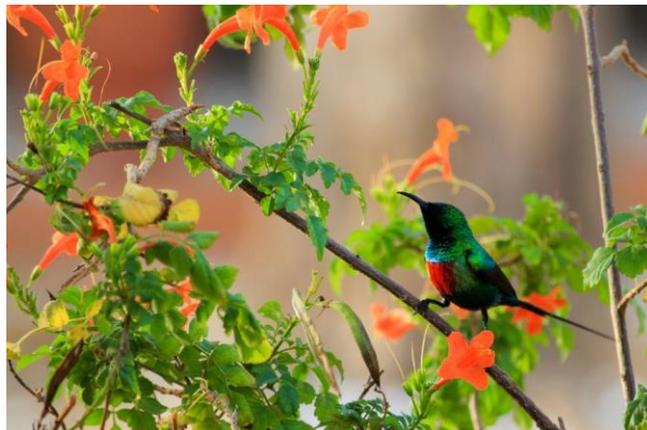
Tout le Bureau se joint à moi pour vous souhaiter une très belle promenade sur votre chemin de découverte de vous-mêmes, toujours plus d'harmonie et de bien-être !

Le Bureau :

Nicole Agathe ROUSSEL, Présidente

Véronique CAILHOL, Trésorière et Praticienne en gymnastique holistique

Jeanine PEDOUSSAUT, Secrétaire



**Liste des livres en prêt (novembre 2018)**

Catégorie	Titre du livre - Auteur
Alimentation	Changez d'alimentation- Les aliments sont vos meilleurs médicaments - Pr Henri Joyeux
	La meilleure façon de manger – Thierry Souccar / Angélique Houlbert
	Les Compléments alimentaires - Vitamines et Oligoéléments - Dr Paul Dupont
	Les kits Nutrition – Thierry Souccar
	Les surprenantes vertus du jeûne
	Les vitamines : vérités et mensonges - Livre pratique pour discerner le vrai du faux - Dr Paul Dupont
	Méthodes naturelles de santé - Nutrition-Naturopathie, Théorie et recettes pratique - Françoise Jadas
	Oligoéléments et sels minéraux, les nutriments qu'il vous faut - Dr Paul Dupont
	Super immunité
	Un cerveau au top - Bernard Doutres
	Vitamine D, hormone solaire, source d'éternelle jeunesse ? - Dr Paul Dupont
Gymnastique holistique	Gym conscience - Guilhaine Bessou
	La gymnastique holistique - Dr Ehrenfried
	Qui veut aller bien ménage sa Posture, et autres chemins pour vivre sans douleurs - Guilhaine Bessou
	Respirer des pieds à la tête avec la gymnastique holistique - Lucie Tétrault (consultation sur place)
Gymnastique holistique / Mémoires de certification	Vers une métamorphose de l'être : Tolérance et douleurs, un couple paradoxalement porteur pour restaurer le corps - Véronique Cailhol
	De la découverte d'un "Presque-rien" à la justesse d'un "Je ne sais quoi" en soi, ou le Plaisir d'apprendre par la gymnastique holistique, une approche de l'Education Somatique - Anne-Marie Beaumont
Médecine chinoise	Atlas illustré d'acupuncture (consultation sur place)
	La maison-miroir ou le feng shui à l'occidentale - Luc Antoine
	Les Cinq Saisons de l'Energie (consultation sur place)

Catégorie	Titre du livre - Auteur
Bien-Etre Neuro-Sciences	Au cœur de notre corps - Se libérer de nos cuirasses - M.L. Labonté
	Dialogue avec la gravité
	L'Art de la gentillesse - P. Ferrucci
	L'Art de la Méditation - M. Ricard
	Le Corps a ses raisons - Autoguérison et anti-gymnastique - T. Bertherat
	Le grand Dictionnaire des malaises et des maladies
	Le meilleur anti-douleur, c'est votre cerveau – Pr John Sarno
	Les 4 accords toltèques - Don Miguel Ruiz
	L'homme qui voulait être heureux - Laurent Gounelle
	L'infini pouvoir de guérison de l'Esprit, selon le bouddhisme tibétain - Tulku Thondup
	L'instant de la guérison - Christian Flèche
	Réveiller le tigre, guérir le traumatisme - Peter A. Levine
Pratique corporelle	5 minutes le matin (Cohérence cardiaque)
	Cohérence cardiaque
	Energie et Bien-Etre par le mouvement, les fondements de la méthode Feldenkrais
	L'Art de voir - A. Huxley
	Soulagez vos douleurs avec les trigger points
	Un corps sans douleur – Christophe Carrio
	Vivre mieux au quotidien, Vittoz mode d'emploi
	Votre santé par le Nordic Walking
	Yoga des yeux, guérison de la vue - Kiran Vyas
Se soigner au naturel	Arthrose, les solutions naturelles
	Bien dans ma voix, bien dans ma vie
	Comment j'ai vaincu l'arthrose
	Les abeilles et le chirurgien - Pr Joyeux
	Stress-control - Guide pratique pour vous libérer du stress par les méthodes naturelles - Bruno Comby
	Thyroïde, les solutions naturelles

## Poème de Kim McMillen

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai compris qu'en toutes circonstances,  
J'étais à la bonne place, au bon moment.  
Et alors, j'ai pu me relaxer.  
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

**L'Estime de soi.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais  
à l'encontre de mes convictions.  
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

**L'Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance  
personnelle.  
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

**La Maturité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir  
ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le  
moment.  
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

**Le Respect.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon  
énergie.  
Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.  
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

**L'Amour propre.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre  
Et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga-projets du futur.  
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme.  
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

**La Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de chercher à avoir toujours raison,  
Et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.  
Aujourd'hui, j'ai découvert...

**L'Humilité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.  
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.  
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et cela s'appelle...

**La Plénitude.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.  
Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ! Tout ceci, c'est...

**Le Savoir vivre.**

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.  
Du chaos naissent les étoiles.