

## ANAÏS DEMOUSTIER

“J’ai foi en Dieu, en  
la vie et en les autres”

**SEXUALITÉ**  
Ce que l'école  
apprend à  
nos enfants

### TEST

Découvrez  
votre héritage  
émotionnel

**NUTRITION**  
Mangez  
sauvage !

Pouvons-nous  
tous être  
hypnotisés ?

*Travailler  
sur soi l'été,  
est-ce des  
vacances ?*

### DOSSIER

*Êtes-vous au bord du*

# BURN-OUT ?

Fatigue, stress, surmenage...

Identifiez les vrais signaux d'alerte



MÉTHODE FRANKLIN

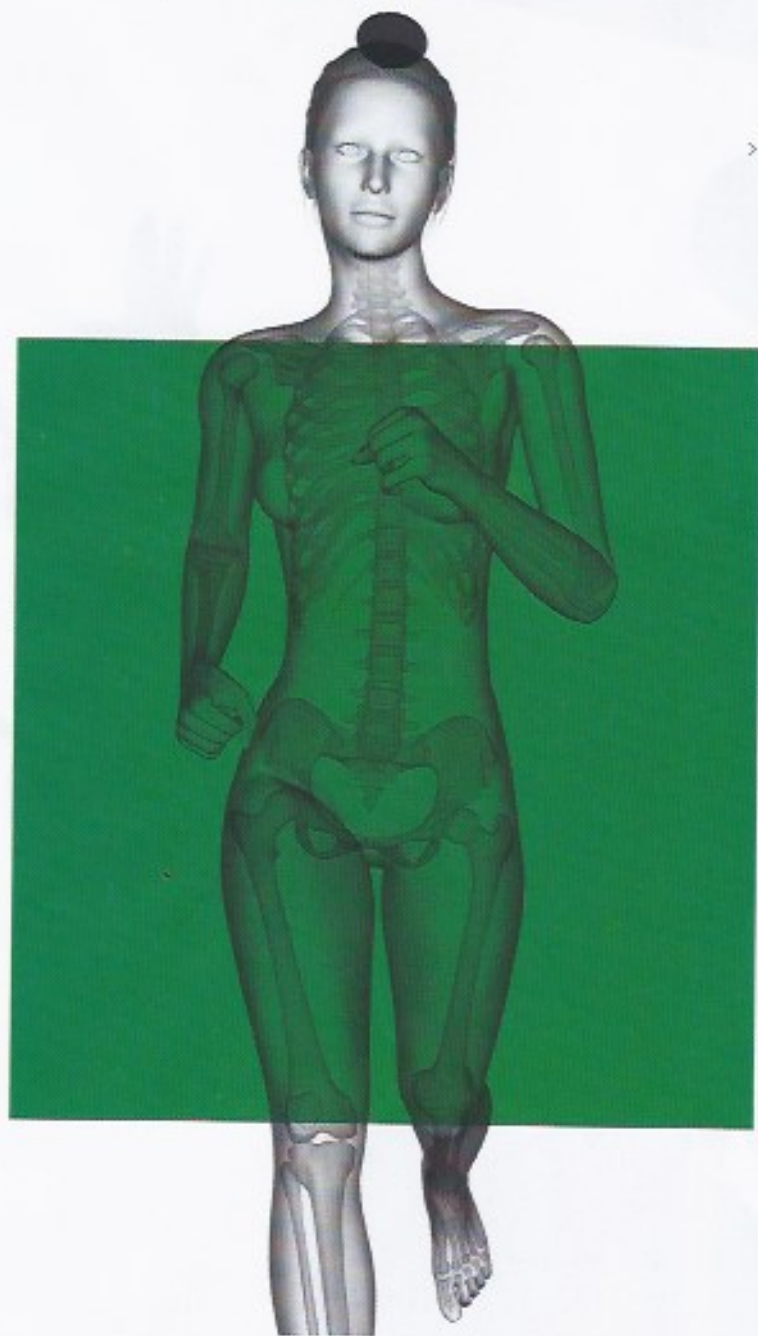
# LA NOUVELLE GYM INTELLIGENTE

Créée par un danseur suisse, elle arrive à peine en France. Dans ses bagages : un élastique, des balles et des images à visualiser (une éponge, un sorbet...) pour exécuter le mouvement juste. La pédagogie, qui inclut l'automassage, est scolaire, mais validée par les neurosciences. De quoi attiser notre curiosité.

PAR AGNÈS ROGELET

« **T**ouchez vos genoux. Vos hanches. Vos épaules », me demande Dominique T injust, professeur de Franklin, que j'interviewe au centre CanalCentral, à Paris. Je m'exécute sans l'ombre d'une hésitation. « Vous ne connaissez absolument pas votre corps ! Vous n'avez jamais touché vos genoux, ni vos hanches, ni vos épaules », me dit-il en souriant. Étonnée, j'attends des explications. « Du genou, vous n'avez touché que la rotule. Les hanches ne se situent pas seulement sur les côtés, mais se prolongent vers le pli de l'aîne. Quant aux épaules, elles incluent les

clavicules. La majorité des gens pratiquent des exercices avec un corps qui leur est inconnu. Comment peuvent-ils bien l'entretenir sans le connaître ? » défend-il. Bonne question. La méthode Franklin, surnommée « pédagogie imaginative du mouvement », vise justement à nous faire voyager physiquement et mentalement à la rencontre de notre squelette, de nos muscles et de nos organes, afin de nous mouvoir avec force et souplesse. Conçue en 1994, d'abord pour les danseurs, elle commence à être enseignée dans les salles de gym douce. Depuis 2002, elle se diffuse sous le nom de son créateur, le Suisse Eric Franklin, lui-même danseur, chorégraphe et enseignant >>>



## OÙ PRATIQUER ?

**En France** Encore peu de professeurs sont formés à la méthode Franklin dans l'Hexagone. CanalCentral est le seul espace à organiser des ateliers à Paris, au tarif (visiteurs) de 45 euros pour deux heures ([canalcentral.fr](http://canalcentral.fr)).

**À l'étranger** Le site officiel [franklinmethod.com](http://franklinmethod.com) publie un annuaire international.

**Chez soi** Deux ouvrages d'Eric Franklin édités en français décrivent des exercices à faire à la maison ou au bureau : *Le Corps et l'Énergie* et *Pelvic Power* pour hommes et femmes (Gremese, 2010 et 2012).

>>> universitaire à Zurich et à New York. « La vie que l'on mène façonne le développement du cerveau », commente-t-il. Son enseignement prône la réciproque : utiliser son cerveau pour améliorer ses fonctions corporelles. Avec trois idées fortes : ressentir, imaginer, connaître.

### RESSENTIR

#### « Levez le bras d'une manière joyeuse »

« En se levant le matin, la plupart d'entre nous se branchent sur leur Smartphone ou leurs tâches quotidiennes, jamais sur eux-mêmes », note Isabella Buggelsheim, fondatrice de CanalCentral, également formée à la méthode Franklin. Il est vrai que, lorsque aucune douleur ou tension (mal de dos, nuque coincée...) ne se fait remarquer, nous sommes rarement capables de nous dire « Je me sens bien ». Les thérapeutes, les praticiens en relaxation, les coachs sportifs ne cessent de nous encourager à être à l'écoute de nous-mêmes, à prendre conscience de notre ancrage dans le sol, de notre respiration, de la chaleur ou de la sensation de légèreté de telle ou telle zone corporelle. Mais garder ce réflexe en dehors des séances est une autre affaire.

La méthode Franklin utilise aussi la technique du « scan corporel ». En procédant par des allers-retours comparatifs avant et après le geste exploré, elle apprend à focaliser son attention sur les sensations et à se percevoir sous différents angles. « J'invite d'abord les élèves à rester une minute avec eux-mêmes, puis je les questionne : "Est-ce agréable pour vous de bouger vos épaules ?" Un dialogue s'instaure. "Montez l'épaule droite en tendant le bras au ciel. Qu'est-ce que cela change ? Avez-vous plus de tensions ?" Puis je leur dis : "Levez le bras d'une manière joyeuse"... L'important est de comprendre ce qui fonctionne le mieux avec soi », indique Dominique T'injust. De fait, cette façon de nous pousser dans nos retranchements sensoriels développe une écoute extrêmement fine de soi.

### IMAGINER

#### « Vos épaules fondent comme un sorbet au soleil »

« La plasticité cérébrale constitue l'une des plus grandes découvertes du XXI<sup>e</sup> siècle », rappelle Eric Franklin. Dans son ouvrage *Les Pouvoirs de l'esprit*<sup>1</sup>, Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Inserm et à l'Institut du cerveau >>>

ILLUSTRATION : GUYA / SCIENCE PHOTO LIBRARY / VISUET / MAGAZ

>>> et de la moelle épinière, le valide scientifique : agir sur la pensée et les émotions modifie le fonctionnement de l'organisme. « Sautez en imaginant que l'axe central du corps est une fusée » : avec cette consigne, des danseurs débutants ont bondi en moyenne quatre centimètres plus haut<sup>2</sup> ! L'*ideokinesis* (du grec *idea*, « forme visible », et *kinésis*, « mouvement ») a ouvert la voie à cette pédagogie imagée. Dès les années 1930, Mabel Elsworth Todd, qui en est à l'origine, parlait de « corps pensant<sup>3</sup> ». Selon Isabella Buggelsheim, « Eric Franklin réactualise diverses techniques pour les adapter à notre mode de vie quotidien. Il tient compte du stress ou du travail sur écran, qui changent la façon dont chaque corps se transforme au fil des ans ». Dessins à l'appui, il recense des images concrètes : « Visualisez votre tête comme un ballon qui s'envole » ; « Vos vertèbres sont comme un collier de perles »... Dominique Tinjust poursuit : « Pensez que vos épaules sont du chocolat, du miel ou un sorbet qui fond au soleil. » Faire appel à ces images en restant statique prépare le mouvement, puis bouger en les gardant en tête accroît le plaisir du geste. Cela crée un lien plus intime avec son corps. Trouver une image plaisante incite aussi à y recourir facilement pour se déplacer, ce qui permet, par ricochet, d'améliorer sa mobilité.

#### CONNAÎTRE

##### « Cherchez la tête de l'humérus »

Contrairement aux gymnastiques asiatiques, qui appréhendent d'emblée le corps dans son ensemble, la méthode Franklin se focalise sur une zone pour mieux nous expliquer les lois biomécaniques qui s'y rattachent. Ainsi, bouger son épaule implique le bras et la main, mais aussi le bassin et l'appui au sol. Pour s'en rendre compte, Franklin nous renvoie à l'école. Planches anatomiques, squelette ou *paperboard* : pas question, comme en Feldenkrais<sup>4</sup>, de donner des consignes de mouvement sans les montrer clairement. Le professeur invite à toucher son voisin de tapis pour détecter la tête de l'humérus ou le plateau de l'acromion, situé juste à côté. Le recours à des accessoires permet de jouer avec ses sensations dans une atmosphère parfois récréative. Se masser un point précis avec des balles de dix centimètres de diamètre aide à localiser jusqu'où se répercute le micromouvement opéré. Les élastiques autorisent des rotations, des jeux

de coordination, de rythme – parfois en musique – tout en tonifiant les muscles. Résultat : l'élève attentif affine sa proprioception, perception que chacun a de la position des différentes parties de son corps dans l'espace. Le corps se reprogramme, s'inscrit dans un alignement plus naturel et dans une gestuelle plus économe en énergie. Pour Isabella Buggelsheim, « la posture, la démarche, l'assise peuvent être transformées. Il suffit d'apprendre à repérer ce qui est positif et de le laisser grandir en soi pour qu'il prenne toute la place ».

1. Les Pouvoirs de l'esprit de Michel Le Van Quyva (Flammarion, 2015).

2. Source : « Abstract Book of the 20th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine and Science », 2010.

3. Le Corps pensant de Mabel Elsworth Todd (Contrepoint, 2012).

4. La méthode Feldenkrais s'appuie sur l'exploration de mouvements, exécutés sans effort, pour influencer sur notre façon d'être et d'agir.

## MON EXPÉRIENCE : INTÉRESSANT, MAIS...

Empoigner sa clavicule, glisser sa main sous l'omoplate et l'agripper à pleine main : ces consignes m'ont per-turbée, me laissant l'impression morbide de dépecer le corps charnu qui me protège. En revanche, toucher de la pulpe des doigts les bosses et les creux des os, suivre le cheminement de l'épaule (thème de l'atelier), du bras jusqu'au sternum, est très instructif. Retrouver en cours de gym ce bon vieux Oscar (le squelette de nos cours de biologie) offre un support insolite et utile pour appréhender les subtilités de notre anatomie. Repérer les zones fixes et mobiles en effectuant des micromouvements aide à comprendre le mécanisme du geste qui fait du bien. Avec cet automassage exploratoire, les tensions fondent. Les bâillements dans la salle en témoignent. « Il n'y a pas beaucoup de différences avec le Feldenkrais », selon une habituée du cours. Isabella le revendique. Pour elle, la méthode Franklin offre avant tout un supplément pédagogique pour atteindre son objectif : nous faire pratiquer une gym intelligente et adaptée à chacun, ancrée à la fois dans le « faire » et le « comprendre ». La séance est passée vite. Travail à deux, debout, allongés, avec les balles, les élastiques... C'est varié. « Balancez votre bras comme une corde ou une pendule » ; « Pressez votre épaule comme une éponge »... Je me suis parfois arrangée avec les images suggérées en inventant les miennes. Car, malgré tout le bien-être qu'elle m'a procuré, cette première séance me laisse une petite frustration : j'aurais aimé voyager davantage dans la poésie.