

La Page des Dames

Propos d'avant-saison...

Depuis la reprise des activités, nous avons pris l'habitude de carburger à l'intellect : vie professionnelle, vie familiale, nouveaux défis, succès, échecs. Nous n'arrêtons pas de courir, de programmer, de consulter. Plus nous courons, plus nos corps en pâtissent. Nous croyons que nous les adulons parce que les magazines nous abreuvent de conseils à leur sujet. En réalité on les oublie. On les cache. On les fait taire. Ou alors on les fait souffrir et on les martyrise. Et ce n'est que deux ou trois mois par an quand la belle saison nous invite à les découvrir, que nous nous en préoccupons. Mais à l'envers, à coups de régimes et de privations, on les fait marcher de manière brutale pour rattraper le temps perdu à les ignorer. Pas étonnant qu'ils renâclent et qu'ils nous jouent des tours.

Le moment est venu d'apprendre à "poser son sac à dos" car c'est bien un véritable fardeau que nous transportons au fil du temps: les tensions journalières, les muscles noués, atrophiés ou surdéveloppés qui nous déforment peu à peu. "Poser son sac à dos" cela repose le corps et lui permet de se mouvoir et de se libérer des tensions. Le corps retrouve son équilibre et l'aisance des mouvements car il fonctionne avec plus d'efficacité et de liberté.

Le corps n'est pas une machine. Il faut apprendre à le traiter avec égards. Mais aussi à le réveiller. Rendre la vie à chacun de ses muscles. Faire circuler l'énergie qui est en nous. De la racine des cheveux à la pointe des orteils, tout est lié. Tout se répond. C'est bon d'en prendre conscience et d'en faire un exercice naturel, un besoin naturel comme manger, dormir, aimer ou boire. Se tenir droit, rentrer le ventre, lever la tête, raffermir ses muscles. Que je grossisse ou maigrisse, que je sois fatiguée ou en pleine forme, il est là mon équilibre.

Si on est capable de situer son corps dans l'espace, on sait ce qui nous convient. Alors quand les magazines féminins parlent des stars, du régime des stars et de leurs recettes, comme si ces stars détenaient la clé du bonheur, on s'en fiche. On devient peu à peu insensible aux exigences qu'imposent la mode et la société.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à se détendre par la respiration, par les étirements et par des massages. Comme il n'est jamais trop tard, pour aller plus loin dans l'effort physique et s'engager dans une équipe féminine de rame.

Josiane Zonca