

# Micromouvements

Pour une mise en forme en douceur

**E**n mars 2006, Claudie Pfeifer, éducatrice physique, professeur de danse fonctionnelle et massothérapeute, lançait un livre intitulé *Vivre en forme sans violence dans lequel elle explique l'art des micromouvements ou la manière de retrouver confiance en son corps et de le remettre en mouvement, tout en douceur.*

« Les micromouvements permettent aux gens de s'arrêter, de s'écouter et de connaître leur corps de l'intérieur. Et ils permettent de diminuer la fatigue et le stress. »

Bien qu'elle ne soit pas la seule à pratiquer les micromouvements, Mme Pfeifer a elle-même créé la méthode qu'elle propose aux Québécois depuis six ans. Sa technique mise sur l'économie des mouvements et du dos, l'alternance de la vitesse et de la lenteur et la liberté de pouvoir passer de l'un à l'autre. Elle veut ainsi amener les gens à être plus libres dans leur corps.

« Il faut arrêter de toujours forcer, courir... c'est une image qui n'est pas ce que l'on est. Soyons nous-mêmes! » Elle explique que ce ne sont pas forcément les grands efforts qui sont bons ou nécessaires. Il est aussi important d'être à l'aise dans la lenteur

que dans l'accélération afin de se sentir en équilibre.

Selon Mme Pfeifer, il existe deux grandes familles de mouvements : le conditionnement physique, qui comprend la musculation, le cardio, la résistance, etc., et le contraire, soit la conscience du mouvement en douceur ou la méthode douce. »

« Les micromouvements sont de petits mouvements effectués tout en douceur, près du squelette, qui ont pour but de soutenir et de faciliter les mouvements du quotidien. L'esthéticienne, par exemple, pourra faire ses épilations en effectuant un transfert de poids adéquat, en diminuant la contrainte de ses bras sur son dos et en forçant au bon endroit. Les micromouvements peuvent aussi accompagner ceux qui ont choisi la voie de la performance. Par exemple, grâce aux micromouvements, un marathonien peut finir sa course sans être totalement épuisé. Finalement, les micromouvements permettront à ceux qui ont une douleur de remettre leur corps en mouvement. »

La plus grande difficulté des micromouvements, selon elle, est de diminuer l'effort. Et ceux qui les pratiquent en viennent à accueillir leurs

limites pour mieux les transformer, au lieu de constamment les repousser.

Les micromouvements s'adressent à ceux qui recherchent une alternative à l'entraînement traditionnel de même qu'à ceux qui souhaitent retrouver confiance en leur corps et, bien entendu, aux 40 ans et plus! Ils se pratiquent au sol, quelques fois à l'aide d'un ballon ou d'une balle. Dans tous les cas, Mme Pfeifer est convaincue « qu'il est possible, grâce aux micromouvements, d'être heureux dans son corps sans souffrir ». ■

