Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 24

Artikel: "Le corps est le reflet de notre histoire"
Autor: Stern, Estelle / Landry, Marina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831925

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Le corps est **le reflet de notre histoire»**

Si la méthode de la physiothérapeute Marion Rosen se pratique à travers la planète, ses cours de mouvement sont moins connus. Ils ont le même but, mais sans contact direct.

Ils forment un cercle, fléchissent les jambes, accentuent le ballant des bras, s'étirent et se détendent. La respiration ralentit; les muscles se relâchent: «Le corps dit la vérité.» C'est parce qu'ils ont fait leur le credo de Marion Rosen, célèbre physiothérapeute et fondatrice de la méthode éponyme, qu'ils se retrouvent chaque semaine dans un dojo à Lausanne. Hommes et femmes de tout horizon, ils sont une dizaine à suivre un cours de mouvement, à l'invitation de Marina Landry, praticienne diplômée.

«La méthode Rosen est une approche corporelle douce et respectueuse qui permet d'accéder à une relaxation profonde. Elle met en relation les tensions musculaires chroniques et la vie émotionnelle, lit-on dans la documentation française de cette école connue de la Californie à l'Australie, de la Russie en Israël, de même que dans toute l'Europe, Scandinavie incluse. Le corps est le reflet de notre histoire. Tout notre vécu s'inscrit en lui. A l'image de l'esprit, lui aussi a une mémoire. Au plus profond, il garde, il retient.»

Alors comment se libérer? «Les émotions refoulées limitent la capacité respiratoire; elles créent troubles et tensions. Toute la singularité de la méthode réside dans la respiration que le toucher libère. Et un corps où le souffle circule sans entraves devient un corps sain.» Mais accepter de s'allonger sur une table de massage pour se détendre sous les mains d'autrui n'est pas forcément démarche aisée. C'est pourquoi Marina Landry propose également un cours où tout un chacun peut découvrir comment encourager la souplesse et l'aisance. Et affiner sa conscience corporelle en privilégiant les gestes fluides qui permettent de «graisser les articulations», comme aime à répéter leur instigatrice.

Sur les plus grandes voix du jazz, des airs d'opéra, des chants d'oiseaux ou de cigales, les mouvements s'enchaînent tout en douceur pendant une heure. Debout pour commencer et s'échauffer; au sol, ensuite, pour un travail en profondeur: «Ces pratiques visent à favoriser la production de synovie, ce liquide intersitiel qui réduit les frictions et absorbe les chocs à la jonction des os», souligne Marina Landry. Allongés sur les tatamis, les élèves miment un mouvement de marche qui induit un étirement passif des épaules et de la nuque; ils s'aventurent aussi dans des exercices de «confiance»: face à face, en couple, ils se tiennent par les mains et laissent le corps basculer en arrière jusqu'au point d'équilibre. Aussi efficace pour un lâcher-prise physique qu'émotionnel!

Se détendre pour faire surgir vitalité et joie, c'est tout le savoir de Marion Rosen et ses élèves. Il n'est pas nécessaire d'avoir une forme olympique pour assister à un cours de mouvement. Ainsi n'est-il pas rare de croiser au dojo des personnes âgées ou limitées dans leur mobilité, qui suivent la plupart des exercices en position assise. «Vous reprendrez bien une petite dose de décontraction?» s'amuse Marina Landry, pour clore la séance. **Estelle Stern**

Wollodja Jentsch

Donnés dans un dojo, les cours de mouvement Rosen invitent à développer l'aisance corporelle grâce à des enchaînements de gestes fluides.

«Vous reprendrez bien une petite dose de décontraction?»

Marina Landry

Cours de mouvement Rosen tous les mercredis à 18 h au Iokai-dojo et sur demande les mardis à 18 h 15, av. d'Echallens 119, Lausanne, 200 fr. les 10 séances, la première gratuite. Renseignements: www.lareverdie.ch, Marina Landry, tél. 079 224 52 68. La praticienne propose aussi les «body work massages» Rosen à son cabinet.

Une vie à la **recherche de l'équilibre**

A 97 ans, Marion Rosen voyage et enseigne encore à travers la planète. Cette physiothérapeute d'origine allemande, qui a émigré aux Etats-Unis à l'aube de la Seconde Guerre mondiale, a développé une approche psycho-corporelle de ses patients, fondée sur son expérience clinique.

A un journaliste canadien qui lui demande comment elle travaille, elle répond: «Lorsque je regarde un corps, j'ai l'image de l'aspect qu'il aurait s'il était parfaitement équilibré; j'observe ensuite ce qui s'est produit, comment ce corps s'est éloigné de sa perfection.»

«Je crois qu'il existe des expériences que l'on n'est pas en mesure de gérer au moment où elles se produisent, poursuit-elle. Par conséquent, nous les refoulons dans notre inconscient à l'aide de nos muscles. Les muscles "étouffent" les émotions et la mémoire de ce qui s'est produit, et ainsi les muscles liés à cette expérience antérieure se transforment dans le schéma corporel.»

Plutôt que de réellement les masser et les pétrir pour les débloquer, c'est par le contact des mains que le thérapeute les décrispe: le lien, qui se créée ainsi entre le patient et lui, permet bien souvent de retrouver l'origine des tensions et de les faire disparaître. **E. St.**

DR

La physiothérapeute Marion Rosen a élaboré sa méthode sur la base de son expérience clinique.