



REBELLE, MAIS DROITE

Une carrière sinueuse pour un dos droit: l'ex-journaliste Benita Cantieni réussit en lançant sa propre méthode pour la tenue et la remise en forme du corps. Ce qui compte avant tout dans sa vie, c'est de pouvoir se détendre, intellectuellement autant que physiquement.

L'ambiance dans la salle de gym de la Seefeldstrasse à Zurich est joyeuse et décontractée, tous les participants sont parfaitement détendus, confortablement allongés sur des tapis de sol souples. Mais alors qu'on est sur le point de s'abandonner totalement, une voix s'élève: «Le sacrum est bien à plat sur le sol, le pubis pointe vers l'avant. Les bras sont étendus sur le sol au-dessus de la tête. Relevez les cuisses en gardant bien les tibias parallèles au sol! Et maintenant, allongez légèrement les jambes, en alternant.» On sent immédiatement les muscles de l'abdomen avec une intensité inhabituelle. Mais déjà de nouvelles instructions fusent: «N'oubliez pas d'étirer le plus possible la colonne vertébrale et les flancs et de relâcher les articulations de la mâchoire!» Coordonner toutes ces actions est un véritable défi et étonnamment fatigant pour de si petits mouvements. On parle alors de «douleurs bienfaisantes» – c'est douloureux, mais pas désagréable. Si la séance de 60 minutes est vite passée, on se sent toutefois encore longtemps léger et plein d'entrain. On croirait presque marcher sur un nuage, se détacher du sol. Exactement comme Benita Cantieni l'avait prédit. Cette Grisonne d'origine est l'inventeuse d'une méthode pour la tenue et la remise en forme qu'elle a expérimentée sur elle-même: «Cantienica». «Nous partons de l'intérieur des os. Dans l'idéal et en fonction de la morphologie de chacun, tous les fascias, muscles, ligaments et tendons sont automatiquement activés. Les micromouvements réalisés permettent de préserver la masse osseuse, tout au long de la vie!», telle est l'approche de cette spécialiste du corps humain, excellente narratrice par ailleurs.

RÉORIENTATION

Pour Benita Cantieni, tout a commencé avec sa propre histoire. Durant des années, elle a souffert de douleurs provoquées par une scoliose si sévère que son médecin en est venu à lui conseiller de remplacer bassin et mâchoire par des articulations artificielles et de stabiliser sa colonne vertébrale avec des tiges métalliques. Elle a refusé. «Qu'est-ce que je ferai d'articulations artificielles si je n'arrive même pas à me débrouiller avec les miennes?», fut sa réaction. Et si cette scoliose n'était pas une fatalité inéluctable, mais la conséquence de son mode de vie – cette remarque du médecin lui donna des ailes et la poussa à se réorienter. À l'époque, elle était encore rédactrice en chef de «Shape» – après «Vogue» Allemagne et «Annabelle». Dans le journalisme, elle s'est toujours intéressée à des sujets un peu décalés, elle écrivait souvent des reportages en avance sur son temps. Pourtant, bien que son métier l'ait toujours passionnée, le sens de son



«Les micromouvements réalisés permettent de préserver la masse osseuse, tout au long de la vie!»

travail lui échappait parfois. Ce sens, elle l'a trouvé dans la recherche sur le corps humain où son approche objective et sa constante remise en question – piliers du journalisme! – lui furent très utiles. «Je me suis demandé s'il ne fallait pas voir les choses sous un tout autre angle. J'ai donc demandé à mon corps ce qu'il voulait – et il m'a répondu.» Benita Cantieni s'est intéressée à de multiples méthodes différentes telles que la méthode Feldenkrais, le yoga ou la méthode callanetics. Ce qui n'était au départ qu'une thérapie personnelle s'est très vite adressé à tous. Elle repose sur des thèses tout d'abord intuitives qui ont ensuite été vérifiées empiriquement. Benita Cantieni est persuadée qu'une formation médicale lui aurait mis des œillères alors qu'elle voulait se détacher totalement des idées figées et remettre les dogmes en question. «La pesanteur, par exemple: c'est elle qui fait grandir les enfants. Sans elle, les muscles s'atrophient. Mais dans la tête des gens, il y a ce «point zéro», ce moment où nous avons fini de grandir et où la pesanteur devient notre ennemi, où nous nous tassons. À mon sens, c'est une ineptie.» Les adeptes de longue date de la méthode Cantienica disent au contraire que ces exercices les ont même fait grandir. Car une partie de sa méthode est consa-

crée au redressement de la colonne vertébrale. Là encore, Benita Cantieni rejette les doctrines classiques. «Pour parler des vertèbres, nous n'utilisons pas les dénominations officielles. Nous commençons par le bas et remontons le long de la colonne, comme quand nous nous redressons.» Dans la méthode Cantienica, la courbe en S de la colonne vertébrale n'est pas considérée comme naturelle. L'idéal est d'avoir une colonne droite pour soulager le mieux possible les vertèbres. Il est aussi important de réduire au maximum la pression au niveau des genoux et des hanches.

EN PROFONDEUR

Mais concrètement, que doit faire un débutant quand on lui dit d'«ouvrir les ilions»? Et qu'est-ce qu'un «levator ani»? Un cours théorique est prévu avant la première séance d'exercices. À l'aide d'un modèle anatomique, l'institutrice explique comment les os doivent bouger. Elle écarte avec précaution les os des hanches, puis les rapprochent à nouveau, fait fléchir les vertèbres vers l'avant et vers l'arrière. Plusieurs couches de feutre de couleurs différentes sont posées dans ce bassin miniature. Elles symbolisent les muscles du périnée. La formatrice enlève ces couches les unes après les autres jusqu'à

ce qu'elle atteigne le point le plus reculé et s'exclame alors: «Voilà le «levator ani». Les exercices traditionnels conçus pour renforcer le périnée se limitent à la couche externe alors que nous nous concentrons sur la plus profonde, le levator ani. C'est lui qui supporte le poids des organes, il doit donc être en forme.» Ces visualisations s'avèrent extrêmement utiles lorsque nous passons à la pratique. Il est ensuite plus facile de localiser et d'activer ce muscle pelvien dont nous n'avons jamais entendu parler. Pour les adeptes assidus de la méthode Cantienica, cela ne pose bien sûr aucun problème. Les séances semblent d'ailleurs leur faire un bien fou. Malgré leur âge avancé, les participants paraissent agiles et en pleine forme. C'est impressionnant de voir notamment la souplesse avec laquelle une femme à qui on ne donnerait jamais ses 80 ans réalise sans problème tous les mouvements et prend les positions demandées. «Le culte extrême que notre société voue à la jeunesse et au corps est très superficiel. Nous mettons plutôt l'accent sur le rayonnement de chacun. Or, pour être rayonnant, il faut bien se tenir, j'en suis persuadée», déclare Benita Cantieni à propos de l'effet anti-âge indirect de sa méthode. Et pour que le groupe se sente vraiment bien dans sa peau, l'ins-

tructrice s'enquiert du ressenti des participants après chaque exercice et s'adresse à chacun en particulier – ce qui est tout à fait faisable, les groupes ne dépassant pas dix personnes.

PERSONNALISATION

L'individualité est un pilier de la méthode Cantienica, comme l'explique son inventeuse: «Chez nous, chacun a le droit d'être unique. Nous ne disons jamais «c'est bien ou ce n'est pas ça». Nous posons des questions. Si les participants se sentent bien et légers, c'est parfait. Ce qui compte ce n'est pas d'évaluer de l'extérieur l'exactitude de la position.» Certes, il existe aussi dans cette méthode une «forme idéale» (la colonne vertébrale droite), mais cette forme est adaptée à chacun. «Dans la médecine conventionnelle, on parle de norme dès que l'on trouve trois cas identiques sur un échantillon de dix personnes. Nous, nous considérons chacun dans son individualité», telle est pour Benita Cantieni la différence entre son approche et les approches classiques. Qu'elle soit critiquée ne la dérange pas: «Je peux comprendre que certains aient dû mal à accepter que quelqu'un qui n'a aucune formation dans ce domaine puisse remettre en question tout ce qu'ils ont appris au cours de leurs longues années d'études.» Mais entre-temps, elle a aussi trouvé des alliés parmi les médecins et kinésithérapeutes qui viennent de la branche classique et peut discuter avec eux d'égal à égal.

AUTORÉFLEXION

Elle considère qu'une de ses plus grandes qualités a toujours été de braver la tendance dominante. La médecine psychosomatique voit dans la scoliose un «décalage par rapport à l'axe central, le besoin de se courber pour atteindre certains objectifs». Ayant elle-même souffert d'une scoliose, Benita Cantieni se retrouve dans cette définition. Pour elle, les patients scoliotiques sont des rebelles et se caractérisent par leur grande flexibilité. On ne peut pas briser leur volonté, jamais elle n'a rencontré de patients scoliotiques résignés. On ne s'étonnera donc pas que Benita Cantieni étudie également l'embodiment, à savoir

les interactions entre le corps et la psyché. «Ce qui m'intéresse, c'est l'impact du somatique sur le mental. Mais nous ne faisons pas de psychothérapie, nous nous cantonnons au physique. Simplement, les participants nous rapportent d'eux-mêmes les changements psychiques qu'ils remarquent. Je considère d'ailleurs bien plus bénéfique de découvrir les choses par soi-même que de se reposer sur des diagnostics externes.» Cependant, pour Benita Cantieni, une approche uniquement cognitive n'est pas la solution. On se concentre beaucoup trop sur la prémisse «Je pense, donc je suis» alors que le corps, l'esprit et l'âme sont étroitement mêlés. Pour sa part, elle plaide donc plutôt pour intégrer la devise «Je sens, donc je suis». «Ce qui ne veut pas dire que je n'aime pas penser, mais on pense mieux quand on se tient droit», telle est l'approche philosophique de cette spécialiste du corps humain.

PROGRÈS

Avant de nous tenir debout, nous marchons à quatre pattes en faisant des mouvements croisés, c'est le cross crawl. Les tout petits avancent en alternant bras et jambes opposés. Pour Benita Cantieni, la perte du cross crawl est liée à la maladie d'Alzheimer. Les exercices de «cross crawling» auraient un impact positif sur l'évolution de la maladie. Elle en a fait l'expérience dans sa famille et souhaite le vérifier dans le cadre d'une série d'études scientifiques. Outre ce vaste projet, elle prévoit de continuer à développer sa méthode. «Une méthode peut toujours être perfectionnée. C'est d'ailleurs pour cette raison que nous apprenons aux membres de notre équipe à écouter leur propre intuition afin qu'ils puissent poursuivre mon travail. Je souhaite transmettre mon savoir. Mais, il faut d'abord que je mette mon orgueil de côté et que j'arrive à lâcher prise! C'est un peu comme quand les enfants quittent la maison parentale», dit-elle pour comparer. On ne peut alors s'empêcher de repenser à la notion de «douleur bienfaisante» de la première séance. Nous aussi, nous lâchons prise et quittons la salle de gym de Benita Cantieni – d'un pas toujours léger et bien droit, cela va de soi.



ENTRE-DEUX

Activer le levator ani

La couche la plus profonde du muscle pelvien est cachée entre le sacrum et le pubis. Avec la méthode «Cantienica», il est très facile d'intégrer à son quotidien un exercice qui permet de faire travailler le «levator ani». Il suffit de bouger les ischions en position assise grâce à de légers mouvements des pieds, ce qui contribue automatiquement à activer le «levator ani». En faisant ce mini-exercice, on sent les connexions intermusculaires, des pieds au bassin.

Pour cela, asseyez-vous sur le bord de votre chaise. Redressez le torse juste au-dessus des ischions. Posez les pieds en léger V dans l'alignement des hanches, les talons juste sous les genoux. Vos mains reposent naturellement sur vos cuisses, les paumes tournées vers le haut. Vous tendez le dessus de la tête vers le plafond, loin du bassin. Imaginez que de grandes mains entourent délicatement votre cage thoracique et la tire vers le haut. Maintenant, enfoncez légèrement l'éminence du gros orteil et la partie centrale du talon dans le sol. Répétez cet exercice dix fois des deux côtés simultanément, puis 20 fois en alternant pied gauche, pied droit. La colonne vertébrale reste tendue. Concentrez-vous sur les ischions pour bien sentir leur mouvement.

cantienica.com