

Version

femina

Côte d'azur

Alpes-Maritimes

26 Juin

Bien-être :
la méthode
de Monica
p6

C'est de saison

Sport en famille
tout le monde s'y met !

Enfants, adultes, seniors...

Le sport se découvre à tous les âges et permet à toute la famille
de se retrouver autour d'une activité commune et partagée.

Dehors ou en salle, l'effort rassemble toutes les générations.

Bien-être

La méthode de Monica

Par Laurence Guélicelli

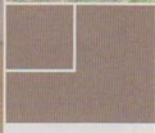
En douceur, à l'écoute de soi, la technique de gymnastique mise au point par Monica Da Fonseca vise à (re)trouver son équilibre corporel.

« Connais-toi toi-même ». Le dicton de Socrate semble parfaitement résumer la démarche de Monica Da Fonseca. Car c'est bel et bien un outil de connaissance du corps que cette sportive propose au travers de sa méthode de gymnastique. Une technique que cette native de Buenos Aires a élaboré et peaufiné tout au long d'une carrière dédiée au sport. Plus qu'une simple activité physique, il s'agit « d'une rééducation du corps ». « 99% des gens marchent mal et méconnaissent leur anatomie », explique Monica Da Fonseca. Entre le stress, les mauvaises habitudes posturales, une hygiène de vie parfois défaillante, une mauvaise respiration... au fil des ans, les tensions s'accumulent dans notre corps. Et c'est la porte ouverte à toutes sortes de maux, à commencer par le plus célèbre : le mal de dos. Relâcher totalement les tensions, en prenant conscience de son axe anatomique et en retrouvant une posture corporelle correcte, telle est l'ambition de cette pratique physique qui s'adresse à tous

les âges. « C'est comme un mode d'emploi de son propre corps, souligne ce professeur diplômé d'état. Il s'agit de comprendre d'où naît le mouvement, de l'accompagner en conscience et d'écouter ce qui se passe en soi, en synchronisant le tout avec la respiration ». L'enseignante, basée à Sophia Antipolis, sait de quoi elle parle : « Tout ce que je transmets, je l'ai vécu dans mon corps », dit-elle. Après avoir entrepris des études approfondies d'éducation physique auprès de professionnels reconnus en Argentine, au Brésil et aux Etats-Unis, cette femme énergique de Buenos Aires est arrivée en France voilà vingt-cinq ans de cela. Longtemps, elle a travaillé dans des centres sportifs, jusqu'à ce qu'elle décide de créer sa propre méthode de pratique physique.

Le cours commence. Les mouvements s'enchaînent. Les pieds bien ancrés au sol, on commence par de petits gestes, des étirements en douceur et en musique,

chacun à son rythme et dans le plaisir. « Chaque mouvement est décomposé et la méthode nous aide à comprendre chacune de nos articulations », confie Barbara, élève assidue. Progressivement, la posture juste émerge, s'impose d'elle-même, sans forcer. L'équilibre corporel se rétablit, et une énergie vitale accrue circule dans l'organisme. « Dans mon quotidien, j'ai la sensation « de m'économiser » tout en étant plus juste avec moi-même », déclare Corinne, élève depuis le mois de septembre. Sans que l'on s'en rende compte, l'ensemble du corps travaille, se renforce et se modèle. C'est une vie saine et équilibrée qui est renforcée. Le prochain objectif de Monica Da Fonseca : transmettre son savoir et son expérience à d'autres professeurs de pratiques physiques. Une méthode à essayer... et à adopter.



Plus d'infos
La méthode de Monica Da Fonseca
www.methode-mdf.fr