

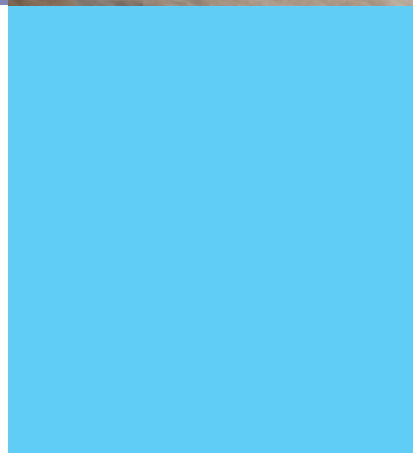
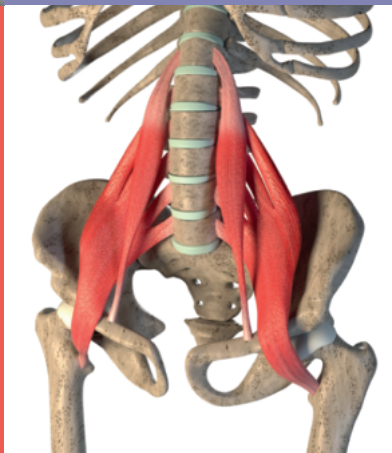
Benoît Lesage

Anatomie psychomotrice

Des structures à l'expressivité



- Psychomotricité
- Pratiques somatiques
- Thérapies corporelles



Benoît Lesage

Anatomie psychomotrice

Des structures à l'expressivité

- Psychomotricité
- Pratiques somatiques
- Thérapies corporelles

De Boeck Supérieur
5 allée de la Deuxième Division Blindée
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2024
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2024
Bibliothèque royale de Belgique : 2024/13647/116
ISBN : 978-2-8073-3517-2

Sommaire

L'auteur.....	5
Les compléments numériques.....	7
Avant-propos.....	9
Introduction : quel travail pour quel corps ?	11

1^{re} PARTIE : STRUCTURES DE BASE

1. Modulation tonique et posturale	20
2. L'agencement des masses et des volumes.....	37
3. Appuis-suspensions/construire l'axialité.....	60
4. De l'os à la peau : systèmes corporels.....	82

2^e PARTIE : SCHÈMES POSTURO-MOTEURS ET CHÂÎNES MUSCULAIRES

1. Le corps dans l'espace.....	150
2. La dimension horizontale : aller vers/ramener à soi.....	161
3. La dimension sagittale : avant/arrière, entre engagement et recentrage	195
4. La dimension verticale : rebondir et suspendre	253
5. Schèmes posturo-moteurs et chaînes musculaires : une grille de lecture, un outil de travail.....	299
Conclusions : de la structure à l'expressivité : une voie somato-psychique.....	305
Bibliographie générale de référence	309
Index des sujets traités et auteurs cités	311
Remerciements.....	314
Table des matières.....	315

L'auteur

Benoît Lesage pratique et enseigne les approches somatiques, l'expressivité du geste dans le cadre de la formation professionnelle. Après un parcours de sportif et de danseur, il a été maître de conférences à la faculté des sports, et médecin fédéral de la Fédération française de danse. Docteur en sciences humaines et médecin du sport, il intervient dans diverses écoles de psychomotricité. Il dirige Irpecor, un cursus de formation en danse-thérapie.

Les compléments numériques

Ce livre vous propose des compléments numériques de deux types :

- ▶ d'une part, des versions en couleur des schémas anatomiques ;
- ▶ d'autre part, l'explication des mouvements au format audio.

Nous indiquons au fil du texte lorsqu'il existe un complément numérique à un schéma. Lorsqu'une version audio d'une explication est disponible, nous l'indiquons par le symbole : 

Tous ces compléments numériques sont accessibles sur la page :

www.deboecksuperieur.com/site/335172

Avant-propos

Le corps a ses raisons... que la raison gagne à connaître ! Pour bouger sans dommage, nuancer un jeu expressif, engager un dialogue avec nos proches, nos partenaires, nos élèves ou patients, il est utile de se pencher sur les structures corporelles, de les explorer, d'en faire usage, et si possible bon usage.

Dans ce livre très pratique, richement illustré, l'auteur propose un cheminement pour entrer dans une familiarité du corps : modulation tonique, jeu des postures, trouver son axe, éprouver le squelette, le jeu des articulations, des fascias, des muscles, de la peau, repérer les chaînes musculaires, les équilibrer, les engager.

Les explorations se font par l'exercice, le mouvement, la perception, soutenues par l'intégration de données anatomiques et fonctionnelles. Elles mènent à un ajustement, une équilibration qui aide à l'efficience du geste, à déployer un potentiel expressif.

Parler de corps, c'est aussi aborder l'interaction, la relation. Car nous nous présentons à travers un jeu de postures, de modulations toniques, de gestes, nous vivons et communiquons à travers nos états corporels, nos émotions, nos images, nos pensées. Nous percevons et ressentons nos situations quotidiennes, nos proches, à travers cet espace de résonance corporelle. Nous avons donc tout à gagner à l'affiner, à en affûter notre perception, pour mieux nous relier.

La question du corps est aussi celle des compétences sociales qui s'acquièrent et se développent par le jeu de l'intercorporéité. Apprendre à moduler et évaluer ce qui se joue au niveau corporel est donc un apport précieux pour aborder nos partenaires handicapés, notamment ceux qui se situent sur le spectre des troubles autistiques.

Ce livre concerne les praticiens qui visent un dialogue corporel structurant avec leurs élèves ou patients.

- Les éducateurs ou enseignants en techniques corporelles : danse, cirque, arts martiaux, sport.
- Les soignants engagés dans les médiations corporelles : psychomotricien.ne.s, infirmier.ère.s, éducateurs.trices, professionnel.le.s des approches psychocorporelles, art-thérapeutes.
- Les praticiens des approches somatiques et des arts énergétiques (eutonie, Feldenkrais, BMC, yoga, Qi-gong).

Introduction : quel travail pour quel corps ?

Le corps, ça se travaille... mais pas n'importe comment. Ça se construit aussi, nos jeunes enfants sont là pour nous le rappeler. Entre les premières ébauches de geste coordonné, la naissance du tonus, de l'axe, des appuis, et l'hypertechnicité de l'artiste ou du sportif accomplis, il y a un continuum. Professionnels, enseignants ou soignants, comment accompagner les différentes phases d'un tel parcours ?

Il y a des structures à mettre en place, à instaurer, à consolider, parfois à restaurer. Le geste, qu'il soit quotidien, banal ou virtuose, suppose des bases, des prérequis : disponibilité articulaire, agencement du squelette, de ses volumes, équilibre tonique, harmonisation des chaînes musculaires, gestion des appuis, coordinations, modulation du geste, intégrité des circuits neuromoteurs.

Il y a donc un *exercice* du corps à proposer, qui ne se résume pas à une série d'exercices. Il ne s'agit pas ici d'ajouter une méthode, encore moins de l'affubler d'un nom¹, il en existe déjà suffisamment d'excellentes et il serait prétentieux d'imaginer créer quelque chose de ce côté-là. Tout au plus redécouvre-t-on et reformule-t-on ce que d'autres ont traversé avant nous, en nous appuyant plus ou moins sciemment sur ce qu'ils ont édifié, en allant parfois un peu au-delà, en précisant telle ou telle direction. Cela vaut pour le maître qui doit être passeur et non pasteur, et pour l'élève qui doit résister à la tentation de sacraliser son professeur, de se croire comblé d'avoir rencontré *le meilleur*, celui qu'il lui fallait... Pas de nouvelle méthode donc. Mais une méthodologie, une façon de faire, d'aborder les choses, le corps à l'œuvre en somme.

Au départ de ce livre, il y a aussi une exaspération : celle de voir qu'on assène à de jeunes artistes en formation, en particulier dans une des plus grandes écoles européennes de cirque, des cours théorique d'anatomie, la pratique étant remise à plus tard, *lorsqu'ils auront les bases*. Le résultat est inéluctable : répulsion et découragement immédiats. « Cela ne nous sert à rien », disent-ils. Ils n'ont pas tort. Même constat dans la plupart des écoles de psychomotricité et des UFR STAPS²...

Les programmes de formation dans les domaines du sport, de la danse, du cirque, des arts énergétiques³ ont intégré l'anatomie fonctionnelle sous diverses formes. À l'époque où l'on parlait encore de *kinésiologie appliquée à la danse*, au sortir de mes études de médecine, pratiquant la danse vingt à trente heures par semaine, après un passé de sportif de niveau régional (natation, arts martiaux, athlétisme), je plongeais avec fascination dans une exploration sensible du mouvement auprès d'Odile Rouquet qui enseignait la *kinesiology of dance*, c'est-à-dire une étude du mouvement référencée à l'anatomie fonctionnelle⁴ : un squelette pour la démonstration, que l'on pouvait toucher et manipuler, une attention dirigée vers certains rouages articulaires, et, pour mon premier cours, la mécanique des supinations et pronations du pied, leurs correspondances avec les mouvements de nutation et contre-nutation sacro-iliaque... Tout à coup l'anatomie, matière inintéressante aux yeux de tant d'étudiants en médecine – moi y compris ! – devenait un appui. Elle n'était pas que fonctionnelle, elle se faisait *fonctionnalisante*, exercice sensible qui ouvrait un espace de compréhension et de rencontre, car c'était aussi l'occasion de toucher, manipuler, donner à sentir. Les gestes techniques de la danse prenaient de l'épaisseur, devenaient organiques.

Au-delà de la méthode, c'est la méthodologie qu'il faut retenir : le nouage entre représentation, mouvement, éprouvés, rencontre, qui bousculait notre rapport au corps, à notre corps et à celui de nos partenaires.

À la même époque, je découvrais également la systématique des chaînes musculaires proposée par Godelieve Struyf (GDS) à Bruxelles, qui se situait dans la filiation de Françoise Mézières, Piret et Béziers, Kabat, ancrée donc dans le monde de la kinésithérapie et de la rééducation fonctionnelle. Formée aux pédagogies interactives, portraitiste, ouverte aux approches somatiques, à la danse, à l'énergétique chinoise, elle prônait une prise en charge psychomotrice qui intégrait l'imaginaire, la créativité, le mouvement, la conscience corporelle, tout en étant très attentive et précise quant à la structure, à la biomécanique.

1 Et le summum serait de lui donner mon nom !

2 STAPS : sciences et techniques des activités physiques et sportives.

3 Tai-chi-chuan, qi gong, yoga...

4 Pour lever toute ambiguïté avec la *kinésiologie éducative* ou *Touching for Health*, approche thérapeutique et éducative qui a peu à voir avec le mouvement, cette matière introduite dans le diplôme d'État de danse sous l'impulsion de Françoise Dupuy, Odile Rouquet et Hubert Godard fut rebaptisée *analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé*. Cf. HARBONNIER (N.) et LYON (E.), *Au cœur du geste. L'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé*, Cœuvres-et-Valseroy, Ressouvenances, 2023.

Là encore, au-delà de la *méthode des chaînes GDS*, c'est la méthodologie qui est remarquable : intégration sensible par l'exploration, le mouvement, le jeu, le mime, le dessin, le modelage, qui fait de chaque exercice – étirement, ouverture articulaire, coordination, équilibre – une occasion de préciser son vécu, sa représentation du corps, d'interroger la posture que chacun adopte dans telle ou telle situation.

Mes rencontres plus tardives avec les pratiques somatiques, puis les arts énergétiques chinois, les thérapies manuelles (ostéopathie, fasciathérapie, ostéo-énergétique), m'ont conforté dans cette conviction qu'un travail corporel, pour être complet et efficient – car il y a tout de même aussi une visée fonctionnelle, voire technique –, doit intégrer plusieurs paramètres :

- ▶ s'appuyer sur la structure, ne pas la négliger ;
- ▶ ouvrir la proprioception et plus largement affiner le ressenti de ce qui s'opère dans l'intimité du corps, ce qui peut impliquer d'accepter d'ouvrir son champ perceptif ;
- ▶ explorer par le mouvement ;
- ▶ symboliser, c'est-à-dire transmodaliser (passer du geste au dessin, au modelage ou à la parole...) ;
- ▶ affiner les représentations ;
- ▶ se relier à l'entour, à autrui.

C'est à ma rencontre avec le monde de la psychomotricité que je dois l'intégration des trois derniers points. Cette discipline encore jeune parle du corps comme processus, un corps qui existe et prend forme dans la relation, l'interaction, un corps porteur de projet, de désir, de mémoire. L'exercice psychomoteur n'a dès lors rien d'une rééducation : il est une occasion de rencontre et d'élaboration intersubjective¹.

C'est dans cette perspective globale et humaniste qu'il faut situer le propos de ce livre qui se veut concret et pratique.

Quelques remarques préliminaires

Partons du début : le bébé, le fœtus aussi semble-t-il, *apprend* son corps au fur et à mesure qu'il prend forme. Il le découvre, se découvre en même temps, et comme son corps lui est donné à sentir par celles et ceux qui prennent soin de lui, il se construit comme être social, relié, interactif, *intersensible*. Le devenir psychomoteur est un processus qui est tout à la fois sensorimoteur, praxique, imaginaire et relationnel.

Du corps, on peut faire la même remarque qu'Augustin à propos du temps : on sait ce que c'est tant qu'on ne demande pas de le définir précisément. À chacun son corps, et à chacun son regard sur le corps. Les modèles du corps du médecin, du philosophe, du psychomotricien, du psychanalyste ne se recouvrent pas totalement. C'est que le sujet est complexe. Parler de corps, c'est convoquer une histoire, un processus, un jeu d'interactions, du langage, des représentations, et, ne l'oublions pas, des usages, des pratiques². Un corps toujours inséré dans un tissu relationnel, social donc, qui nous donne à sentir le monde, autrui, à en percevoir les résonances dans nos éprouvés, un corps sensible et modulable : selon les besoins du moment, les contraintes techniques, la visée expressive ou le jeu de la relation, il module ses formes, ses tensions, ses dynamiques, ses rythmes.

La difficulté d'une définition du corps tient sans doute au fait que notre corps c'est nous. Évidence qui n'en est pas toujours une : on décrit des pathologies psychiatriques ou neurologiques, où le sujet se disjoint de son corps. Il en parle comme d'un objet lointain, étranger, hostile parfois. Dans une pensée plus archaïque, lorsque l'âme ne coïncide plus avec le corps, il faut tenter d'y remédier. Dans les cultures chamaniques, premier degré historique de la religiosité, le chaman voyage – paraît-il – dans les mondes invisibles pour récupérer l'âme, la réintégrer au corps. Quant à nous, nous voyagerons dans le sensible pour donner du corps à l'âme et de l'âme au corps. J'ignore si j'ai un corps subtil, mais je sais que je peux percevoir et vivre mon corps subtilement, m'ouvrir à des catégories de perceptions qui peuvent sembler *a priori* m'échapper, en général faute de s'y être intéressé. Pour cela, il nous faudra nous pencher sur de l'infime, de l'intime. Si nous y trouvons une transcendance, ce sera paradoxalement dans un retour aux détails négligés, ces petits riens du corps : le jeu des appuis de la sole plantaire, l'ajustement des masses, le glissement d'une articulation, de la peau lors du mouvement, la sensation du filet d'air dans la gorge, le poids d'un os...

1 LESAGE (B.), *Un corps à construire*, Toulouse, Érès, 2021.

2 Productives ou non, c'est-à-dire qui relèvent de la *praxis* ou de la *poïésis*.

Ce retour aux (res)sources a quelque chose à voir avec la réduction phénoménologique¹, qui suspend le jugement pour s'immerger dans le détail des phénomènes, ceux du corps en l'occurrence. S'il y a du divin, il se révélera dans les détails ! Nous en verrons plus loin les conséquences méthodologiques.

Si notre corps c'est nous, c'est aussi autrui, les autres, et ce n'est pas forcément l'enfer si l'on parvient à construire et investir le corps comme espace sensible, expressif/impressif. La problématique tyrannique du regard d'autrui peut s'équilibrer, sinon se dissoudre, par un travail corporel qui ramène à soi, crée un point de vue, un ancrage. Envisager autrui à partir des interactions corporelles ne revient pas à s'aliéner dans son jugement, fantasmé ou réel : ce que je perçois de l'autre, ce n'est plus seulement son regard qui réactive mes angoisses précoces, mais sa chair, sa matière, qui résonnent dans ma propre chair. L'empathie devient possible, de même que la coopération, la cocréation.

S'arrimer à son corps, revenir à ce qui s'y joue, ouvre paradoxalement à la relation en stabilisant un repère, un espace propre. La proprioception est davantage que la *perception de sa propriété* et devient processus d'intégration des échos d'autrui et du monde, son étalonnage. Dans cette perspective, les propositions décrites dans ce livre ouvrent à l'interaction, à la rencontre. De la conscience du corps, nous aurons donc glissé vers la conscience corporelle, conscience par le corps, puis à ce que Daniel Stern désigne comme *conscience intersubjective*². En effet, l'accordage qu'implique un travail corporel me donne à sentir non seulement ce qui se joue en moi, mais aussi comment autrui en est affecté, perception qui m'affecte également en retour.

Les propositions concrètes d'exploration qui constituent ce livre se situent donc dans ce double mouvement : du secret du corps, vécu, ressenti, explicité, vers une expression et une interaction, et réciproquement, de la rencontre fondée sur des explorations corporelles vers des ressentis, des échos, des affects, qui constituent l'épaisseur de chacun.

La corporéité est cet aller-retour, constant dedans/dehors, de soi à autrui, investissement et exploration de *l'entre-nous*, qui devient à l'occasion *entre-noue*.

Anatomie fonctionnelle

Le corps a évidemment quelque chose de concret, c'est là notre porte d'entrée. Même si nous ne sommes pas dupes du fait que nous produisons un discours sur le corps, que nous nous nourrissons aussi d'autres savoirs qui sont eux-mêmes discours et représentations, nous reviendrons sans cesse à l'expérimentation, à l'exploration. Il n'y a pas de vérité du corps, il n'est pas question ici de se bercer de l'illusion que *le corps ne ment pas*, ou que *le corps et l'esprit ne font qu'un*, ou encore que *travailler sur le corps c'est travailler sur l'esprit* : dans nombre de cas, l'étayage du psychique au corporel n'opère pas, ou mal. À nous de trouver les dispositifs et la méthodologie pour qu'il se fasse.

Qu'attendre donc de cette plongée dans les structures corporelles, de cette visite de ce qui nous constitue comme être corporel ?

En premier lieu, et ce n'est pas rien, une prophylaxie. Pour les praticiens du corps, sportifs ou artistes, limiter la casse et le mésusage constitue un premier axe de travail.

Au-delà, se doter de ressources, motrices et/ou expressives. Pour le sportif, c'est améliorer sa performance, pour l'artiste, élargir son nuancier expressif.

Pour le professionnel du soin, de la médiation corporelle, comme pour l'enseignant ou même l'entraîneur, il s'agit de se doter d'outils de lecture et de propositions pour répondre aux besoins de populations spécifiques. C'est notamment accompagner un enfant, ou toute personne en situation de handicap ou de souffrance, dans son développement et son épanouissement psychomoteur. C'est aussi trouver un angle d'approche pour les troubles du spectre autistique que l'idéologie dominante décrit comme trouble neuro-développemental, ce qui serait censé légitimer l'exclusion de toute approche sensorimotrice ou relationnelle. C'est négliger le fait que le cerveau se construit aussi (et même principalement) à partir du corps. C'est redonner de la chair, du sentiment, du mouvement à des personnes confinées par des troubles moteurs, neurologiques, mais aussi par l'âge, la dégénérescence, ou encore limitées par une maladie génétique...

1 L'épochè.

2 STERN (D.), *Le Moment présent en psychothérapie*, Paris, Odile Jacob, 2003.

Enfin, cette plongée dans la matière et son expérimentation ne manqueront pas de questionner le rapport au corps, au sien et à celui d'autrui, de formuler autrement, plus précisément sans doute, ce qui nous relie à nos proches, ce qui fait qu'ils nous sont proches.

L'anatomie constitue une référence constante dans ce travail. L'étymologie donne à penser : le suffixe *-tomie* renvoie à la coupure, le fait de fendre pour séparer. On songe bien sûr à la dissection, mais aussi à l'espace sacré, le *tem-ple*, à la *con-tem-plation*. L'*ana-tomie* parle de cet espace sacré qu'est le corps. Quant au *fonctionnel*, il dérive du *fungi, functus* latin, le fait de s'acquitter de sa fonction. Est fonctionnel ce qui est bien adapté à sa destination. L'*anatomie fonctionnelle* par le jeu des rouages, leviers, de la répartition des forces, de la biomécanique donc, raconte comment le corps s'acquitte de cette tâche ontologique qui consiste à vivre, être là, bouger, se mouvoir et s'émouvoir, se relier, comment le corps se fait humain ou comment la corporéité fait l'homme.

« L'anatomie c'est le destin », disait Freud. Or le destin c'est l'inéluctable, ce à quoi on n'échappe pas. De fait, on ne néglige pas l'anatomie impunément et on gagne beaucoup à la considérer attentivement.

Psychomotricité

Il s'agit donc ici de s'appuyer sur les structures, leur fonctionnement, pour habiter nos corps, habiter corporellement le monde, développer un dialogue corporel avec nos proches, nos partenaires. Nous sommes dans une perspective d'étayage, du psychique au corporel et réciproquement. Nos explorations nous porteront donc aussi vers l'expressivité, l'intersubjectivité (qui est aussi *intercorporéité*). En ce sens, il s'agit de psychomotricité au sens large du terme, d'où le titre de cet ouvrage.

Méthodologie

Pour explorer et développer cet objet complexe qu'est le corps en mouvement, il faut procéder avec méthode. Le premier point est certainement de se centrer sur les processus en cours, d'entrer donc dans un *présent* du corps. Dans un geste, un état corporel, une interaction, il nous faut tenter de préciser ce qui se passe et comment ça se passe. Cela suppose une attention aux sensations liées à une situation. Je retiens quelques points essentiels issus de trois domaines d'évolution concernant le regard sur le corps qui s'est construit depuis un siècle¹ :

- Le champ médical et paramédical où se développent des théories et des pratiques de soin telles que la relaxation (training autogène de Schultz, 1912), l'ostéopathie (Still, 1899). Les techniques de relaxation conduisent à penser que les tensions musculaires sont parfois excessives et nuisibles, et qu'elles peuvent se comprendre dans une globalité psychosomatique. Apaiser et réguler des tensions musculaires implique une modulation de l'humeur, des émotions, réactualise des mémoires. Quant à l'ostéopathie, elle affirme la relation entre structure et fonction, la globalité du corps, c'est-à-dire l'interdépendance des parties, une relation rythmique et fluide qui crée un équilibre jamais figé, et pour le thérapeute l'intérêt d'une représentation mentale claire des processus que l'on veut influencer. Il faut mentionner l'apport d'Ida Rolf qui porta le concept de fascia dès les années quarante avec sa *Structural Dynamics*, qui deviendra ensuite le *Rolfing* ou intégration structurale. Les fascias, qui sont également au centre de l'approche de Dany Bois, soutiennent une vision du corps comme réseau relationnel².
- Le domaine de la psychothérapie avec notamment l'émergence des thérapies à médiation corporelle. Ce sont des disciples et/ou dissidents de Freud qui précisent les liens psychosomatiques³. Wilhelm Reich, élève de Ferenczi, fonde la lignée de pratiques bioénergétiques. Un concept essentiel pour notre propos est celui de mémoire : l'organisation tonique est la cristallisation d'une histoire. La remodeler, l'explorer, c'est aussi réactualiser des émotions, tout au moins les revisiter. Plus qu'aux fixations toniques, Wallon puis Ajuriaguerra s'intéressent à la construction et au dialogue toniques. Pour ces

1 Pour un développement plus large, cf. LESAGE (B.), « A corps se crée / accord secret. De la construction du corps en danse », in *Histoires de corps*, Paris, Cité de la musique, 1998, p. 61-83.

2 Les fascias, tissus riches en collagène, sont pris en compte par la médecine universitaire depuis peu, en particulier sous l'impulsion de Carla Stecco à l'université de Padoue.

3 ELLENBERGER (H. F.), *Histoire de la découverte de l'inconscient*, Paris, Fayard, 1994.

figures fondatrices de la psychomotricité, la tonicité s'impose comme modalité relationnelle et expressive. Un travail corporel qui module la tonicité questionne donc aussi ces dimensions.

- Le champ des pratiques somatiques, terme proposé par Thomas Hanna dans les années quatre-vingt, et qui fait consensus pour désigner un ensemble de pratiques qu'on qualifiait alors de *Release Techniques* ou techniques de conscience corporelle¹. Ce titre vague et fourre-tout renvoie à un ensemble de recherches portées par des acteurs du corps qui se sont attachés à comprendre l'organisation du mouvement et ont développé des techniques, tout au moins des façons de faire, qui mettent l'accent sur la conscience du corps et/ou des processus du mouvement. Historiquement, il faut remonter à François Delsarte (1811-1871) qui influence une lignée de pionniers nés au tournant du XIX-XX^e siècle : Dalcroze (1865), Laban (1879), Elsa Gindler (1885) et ses élèves, notamment Gerda Alexander (1908) et Lili Ehrenfried (1896), Matthias Alexander (1869), Pilates (1880), Lulu Sweigard (1895), Feldenkrais (1904)... En 1937 paraît le livre fondateur de Mabel Todd (1880-1956) *The Thinking Body*.

Parmi les classiques, il faut citer l'eutonnie (Gerda Alexander), la prise de conscience par le mouvement (Feldenkrais), la gymnastique holistique (Ehrenfried), la méthode Matthias Alexander, le *Body Mind Centering* (BMC), l'Axis Syllabus plus récent... Certaines intègrent l'anatomie fonctionnelle (Ehrenfried, BMC), d'autres se centrent sur le ressenti. Les influences sont foisonnantes : yoga, taï-chi-chuan, shiatsu, méditation, danse-contact-improvisation, et plus récemment neurosciences, par exemple avec l'attention aux réflexes archaïques, les travaux sur la conscience, sur la perception. Nourri de ces approches, j'y ferai référence fréquemment par la suite. Il faut souligner deux aspects essentiels de leur méthodologie : d'une part l'explicitation des sensations, la guidance de l'attention et de la conscience sur des processus en cours, d'autre part l'intégration par le mouvement, guidé ou improvisé.

Retenons donc quelques principes essentiels :

- L'exploration patiente : il faut savoir entrer dans les temps du corps, laisser le temps aux tissus de s'adapter, se donner le temps d'écouter, de construire des réponses. Cette patience n'implique pas forcément la lenteur.
- L'amplification proprioceptive : on apprend à zoomer sur les perceptions, intégrer des catégories de sensations très diverses, discriminer ce qui vient des muscles, des ligaments, de la peau, des organes, des liquides, des fascias, des articulations, ce qui est statique, dynamique...
- L'explicitation : dans cette exploration nuancée, l'attention est dirigée, guidée, pour collecter les perceptions, les relier. C'est un processus de réfléchissement, une métabolisation d'un vécu sensorimoteur en représentation et/ou symbolisation.
- La motricité eutonnie : les apports méthodologiques de l'eutonnie sont précieux : micromouvements, précision des directions, notion de prolongement et d'aller vers (vers le matériel, l'espace, le partenaire...).
- La modulation tonique : par le travail du poids, des appuis, la respiration, l'intégration des flux sensoriels, les images, le dialogue tonique.
- Le *patterning* : c'est le guidage du mouvement selon les modalités passif/actif-passif/actif².
- L'exploration et l'intégration par le mouvement, qui peut être improvisé ou formalisé.
- L'étayage sur les notions anatomiques et fonctionnelles, pour construire des représentations ajustées et opérantes, permettant notamment la visualisation des processus. L'intégration est favorisée par des pratiques transmodales, le mime, le dessin, le modelage, la construction de séquences dansées.
- La qualité du toucher, en particulier l'écoute tissulaire, savoir poser les mains, développer un toucher éthique. Le toucher mène à l'accompagnement, à la guidance de l'expression et de la relation.
- Le jeu relationnel et expressif : la rencontre et l'interaction permettent l'émergence et l'affinement des processus de mouvement et d'ajustement corporel. Réciproquement, les découvertes et explorations

1 Ce sont aussi les *Body Therapies*, *Bodywork*, *Body-Awareness*, *Body-Mind Practices*, *Hands-On Work*, *Releasing Work*... Cf. FORTIN (S.), « L'éducation somatique : nouvel ingrédient de l'éducation pratique en danse », *Nouvelles de danse*, n° 28, 1996, p. 15-30.

2 Je me tiens à distance de la méthodologie Doman qui utilise le *patterning*, mais dans une visée qui manque à mon sens d'écoute et de respect des besoins de la personne.

des processus de mouvement sont une occasion de dialoguer avec nos partenaires, d'explorer les nuances de la relation. Cette interactivité permet une créativité, aspect fondamental de la pédagogie comme de la relation d'aide.

- Importance de la représentation : des sensations et explorations sensorielles et motrices naissent des représentations du corps. Les représentations anatomiques et/ou fonctionnelles (une coordination, une séquence de mouvement, une interaction) nourrissent et induisent le vécu. Qu'on en soit conscient ou non, tout travail corporel produit aussi un discours sur le corps, même si on s'imagine être dans le réel. Telle expérience sera vécue et pensée par l'un en tant qu'équilibre musculaire, par l'autre en termes de forces mécaniques qui s'agencent, ou encore de flux énergétiques, de mémoires psychocorporelles qui s'actualisent... Les représentations sont donc autant un outil de travail qu'un filtre qui oriente et limite notre appréhension des phénomènes.

*
* *

Je choisis de m'adresser au lecteur sur le mode de la suggestion exprimée de façon directe. Dans la pratique corporelle, les enseignants oscillent entre le *vous*, le *nous*, le *tu*, parfois même le *je*. Personnellement j'ai toujours apprécié le *tu* qui me renvoie à moi-même, mes sensations, qui me convoque plus directement que le *vous* qui me dilue dans un ensemble au sein duquel je peux me sentir moins concerné. C'est donc à ce *tu* que je recours par la suite pour exprimer les propositions. Chacune est un point de départ qui ouvre à des variations, des développements. J'ai sélectionné ici certaines situations qui me semblent faire un tour de la question. Il y en a évidemment bien d'autres.

Dans les descriptions, les points de suspension (...) signifient un temps d'exploration, variable selon les situations. Veillons à ne pas saturer l'explorateur d'injonctions et à lui laisser le temps d'explorer et de ressentir.

J'ai mentionné plus haut l'importance du *temps du corps*, de la temporalité des tissus, dont la réponse n'est souvent perçue que dans le calme, voire la contemplation. Le travail de conscience corporelle – car c'est un vrai travail, y compris au sens obstétrical du terme – suppose de brider une certaine précipitation, d'entrer dans un rythme, de se laisser descendre dans le corps, et de guetter ce qui en advient. Cela n'empêche pas qu'il y ait des procédures, des directions à prendre, des exercices à faire. Il ne s'agit pas de rêver le corps. Nous sommes bien sûr dans le volontaire, mais pas dans le volontarisme, dont François Chirpaz, philosophe phénoménologue, disait qu'il nie la corporéité¹. Dans la crispation de l'effort, dans la fatigue ou la douleur, s'opère une scission : le corps s'éprouve comme autre, comme résistance et comme opacité. Le travail proposé ici vise une transparence du corps, et même une coïncidence avec lui. C'est pourquoi, tout au long des explorations pratiques, reviennent souvent des expressions et des mots tels que *prendre le temps*, *doucement*, *légèrement*, *indiquer*, *inviter*, *attendre*...

Pour les situations qui impliquent le contact, je précise généralement au cours des formations que je tiens pour acquis qu'il n'y a pas de pervers parmi nous : les règles éthiques s'imposent donc. Si nous sommes au clair avec notre sexualité, il serait dommage de nous priver de ce formidable outil qu'est le contact. Nous ne sommes pas dans le cadre d'une psychothérapie verbale, encore moins d'une psychanalyse avec les interdits classiques du toucher. D'autre part, nombre de nos patients, notamment ceux porteurs de handicap psychomoteur, ont besoin de ce contact pour se construire. À nous de faire notre chemin personnel nécessaire pour le leur offrir en toute sécurité. Avec le toucher, nous précisons des limites, nous invitons, nous ouvrons des directions.

L'accent est mis ici sur la pratique, sur l'exploration. Je limite donc les développements théoriques, les notions physiologiques et psychophysiologiques, les références issues de la psychologie, de la psychomotricité, de la philosophie, de l'anthropologie (...) qui sont développées ailleurs, en particulier dans :

- LESAGE (B.), *Jalons pour une pratique psychocorporelle. Structure, étayage, mouvement et relation*, Toulouse, Érès, 2012 ;
- LESAGE (B.), *Un corps à construire. Tonus, posture, espace, temps*, Toulouse, Érès, 2021.

On y trouvera une bibliographie abondante et de nombreuses citations d'auteurs.

1 CHIRPAZ (F.), *Le Corps*, Paris, P.U.F., 1963.

La proposition essentielle de ce livre s'organise en trois directions :

- ▶ inviter à l'exploration, l'expérimentation ;
- ▶ étayer la réflexion sur les textes des pionniers ainsi que sur le corpus d'études scientifiques à disposition ;
- ▶ mettre à l'épreuve sur le terrain de la pratique, qu'il s'agisse de pratique corporelle, artistique, expressive, sportive ou thérapeutique.

Cette démarche est fort bien explicitée par Amaël Ferrando qui restitue depuis quelques années un enseignement reçu auprès de ses maîtres chinois : notre corps comme enseignant, les paroles (ou écrits) des Anciens comme stimulant, la confrontation à la réalité comme juge¹.

J'ai choisi un plan qui me semble logique et progressif, commençant par la tonicité, puis envisageant les structures de base – biomécanique, puis systèmes –, pour aborder en troisième partie l'intégration complexe qu'apporte la vision des chaînes musculaires (GDS). En fait, chaque partie, et même chaque chapitre, peut être abordée pour elle-même. Certaines notions sont abordées plusieurs fois, mais d'un point de vue différent. C'est le cas pour l'axialité ou les fascias. Pour un sujet aussi complexe, la progression ne peut être linéaire !

Vocabulaire : beaucoup d'explorations peuvent se faire à deux ou plus. Dans leur description, j'appellerai *mover* celui qui bouge, et *aidant* celui qui fournit des appuis, des repères ou des feed-back. Mais il n'est pas toujours question de mouvement. Dans ce cas, je qualifierai la personne qui éprouve d'*expérimenteur*.

Pour l'anatomie, je m'efforce d'utiliser la nouvelle nomenclature, mais je constate que l'ancienne est souvent ancrée dans le vocabulaire courant : péroné, astragale, pied flex ou pointe, rotations internes ou externes appartiennent encore au dictionnaire d'usage. De même, en pratique, on parle souvent d'*inspir* et d'*expir*. Soucieux de parler à tous, j'utilise aussi et encore ces appellations.

Quelques rappels :

Péroné = fibula

Astragale = talus

Scaphoïde = naviculaire

Interne = médial

Externe = latéral

1 FERRANDO (A.), *Les Merveilleux Vaisseaux*, Saint-Vallier-de-Thiey, Edoya, 2022.

1^{re} PARTIE : STRUCTURES DE BASE

1.1. États toniques : une exploration

Incroyable machine que ce corps ! Entendons ici le terme de *machine* dans son sens le plus noble : invention ingénieuse si l'on se réfère à l'étymologie grecque *mêkhanê*. La machine n'est pas qu'engin technique utilitaire. Au XIV^e siècle le mot signifie aussi *un ouvrage composé avec art* ou encore la *structure de l'univers*¹. Il n'en faut pas moins pour envisager cet objet/sujet dont la définition sera toujours insatisfaisante. Parlons du *corps propre*, c'est-à-dire le corps que j'ai, tel que je le vis, que Thomas Hanna a proposé récemment d'appeler *soma*. C'est un système de relations. Relations internes et externes, si l'on pose un dedans et un dehors, évidence intuitive qui se brouille dès qu'on y réfléchit. Je pose ici la question du *modèle du corps*, développée ailleurs dans sa complexité : aspects psychophysiologiques, philosophiques, anthropologiques. J'envisagerai pour la suite le corps expressif, sensible, mobile, en lien, un corps qui pense et donne à penser. Je m'inscris donc dans la filiation des praticiens du corps avec, en arrière-plan, les travaux pionniers des fondateurs des approches somatiques dont les noms reviendront régulièrement par la suite². Évoquer un corps qui pense, c'est bien sûr convoquer la mémoire de Mabel Todd dont le livre *The Thinking Body* paru en 1937 a inspiré des générations de praticiens : « Vivant, le corps tout entier, porteur de son propre sens, raconte son histoire, debout, assis, marchant, éveillé ou endormi, toute la vie jaillissant dans le visage du philosophe ou se projetant dans les pieds du danseur³. »

Comme annoncé dans les pages précédentes, c'est dans le concret et souvent dans le détail de l'expérience que j'invite le lecteur, avec un souci particulier sur la fonctionnalité et la relation. Car on peut dire du corps qu'il *fonctionne*, ou encore que nous *fonctionnons* corporellement. Ce sera notre porte d'entrée. Dans une telle complexité, il faut bien décider d'une voie d'abord. Si l'expérience n'est pas transmissible, on sait depuis Descartes que la méthode peut s'enseigner. Il s'agit en fait, on l'a vu, de méthodologie.

La première leçon est que nous pouvons moduler notre état corporel !

Il est très lié à notre état tonique.

Par la tonicité, nous nous rendons plus ou moins poreux, accessibles à ce qui nous entoure, nous nous laissons plus ou moins affecter.

Pour s'en convaincre, il suffit de prendre quelques instants :

Suspends momentanément ton activité. Ferme les yeux et observe brièvement la tonalité, la couleur, si tu préfères, de cet espace qu'est ton corps. Peut-être te sens-tu tendu, agité, apathique, ou neutre... Rappelle-toi une situation où tu étais très excité, agité, enthousiaste. Juste le temps de sentir comment ton corps t'a porté dans cette situation. Maintiens quelques secondes cette évocation, puis change le décor : évoque une autre situation où tu étais fatigué, déprimé, apathique, ou triste. Qu'est-ce qui change ? Peux-tu le préciser ? Quels lieux de ton corps répondent ? Sensations musculaires, organiques, cutanées... ? Évoque maintenant un moment de sérénité, de paix, de plénitude. Qu'est-ce qui se calme en toi ? Où est-ce que ça se calme ?

Les liens entre états toniques, mémoires, affects, ont été soulignés par Reich et, à partir de lui, les théoriciens de la bioénergie. Du côté de la psychomotricité, on cite plus volontiers Wallon, Ajuriaguerra, Bullinger, qui ont insisté sur l'engagement tonique dans la relation. C'est le *dialogue tonique*, plus précisément *tonico-émotionnel* ou encore *posturo-tonique*.

La posture est une construction tonique. Nous sommes tous caractérisés par une posture référente, (ou posture habituelle), qui cristallise l'histoire de notre verticalisation. C'est ce qui permet à nos proches de nous reconnaître, même à distance, même dans la pénombre. Rappelons que la tonicité s'installe *in utero* et que, dès la naissance, elle se module selon les circonstances. Satisfait, sécurisé, le bébé se détend. En manque,

1 REY (A.), *Dictionnaire historique de la langue française*, Paris, Le Robert, 1998.

2 François Delsarte, Émile Dalcroze, Rudolf Laban, Elsa Gindler, Gerda Alexander, Lily Ehrenfried, Moshé Feldenkrais, Matthias Alexander, Lulu Sweigard, Irène Dowd, Nancy Topf, Irmgard Bartenieff, Bonnie Bainbridge Cohen, Godelieve Struyf...

3 TODD (M. E.), *Le Corps pensant*, Bruxelles, Contredanse, 2012 (1^{re} éd. anglaise 1937).

inquiet, inconfortable, déstabilisé, il se crispe. L'émotion n'est évidemment pas le seul acteur de la modulation tonique. Des facteurs plus physiques, psychophysiologiques, entrent en jeu. Les flux sensoriels en particulier jouent un rôle majeur : sensations vestibulaires qui se manifestent dans les réflexes toniques labyrinthiques¹, flux visuels, auditifs, tactiles... La réactivité des muscles à tous ces flux sensoriels montre à quel point la tonicité est une relation. En réponse aux stimulations sensorielles, nous modulons notre état tonique. Soulignons au passage que le système musculaire est moteur – le muscle produit de la tension et du mouvement –, mais aussi un organe sensible. Par les fuseaux neuromusculaires, nos muscles sont un lieu de perception. D'autre part, il faut se souvenir que le muscle fonctionne couplé à son aponévrose et plus généralement aux fascias qui l'habillent, le structurent, et qui sont des tissus modulables pourvus de fibres nerveuses sensorielles. De même, il faut inclure dans cet ensemble fonctionnel le système vasculaire, la microvascularisation notamment, elle aussi génératrice de perceptions.

Tonicité et posture sont des processus, des constructions, repérables dès la naissance. Le nouveau-né présente une organisation tonique défensive : enroulé avec les ceintures en rotation interne-adduction. Sa tonicité est donc périphérique et induit une posture de repli et de préservation.

Il n'est pas difficile de le percevoir : assis, prends le temps de respirer, de suspendre ton action, ferme les yeux et invite tes épaules et tes hanches à un léger mouvement de repli, comme si tu voulais te préserver du froid, tout en laissant ton tronc s'affaisser très légèrement, comme si tu voulais amorcer un enroulement. Reste quelques instants dans cette forme tonique et observe l'ambiance qu'elle crée en toi.

Fais naître maintenant une tonicité profonde au niveau de ton axe. Pour cela, trouve l'ancrage et l'appui de tes ischions, repousse légèrement et laisse le sommet du crâne filer vers le haut, tout en détendant épaules et hanches. Tout à coup, tu apparais, tu te rends présent à l'alentour. Tu es passé d'une tonicité défensive à une tonicité assertive.

Si tu commences à bomber le torse, c'est que tu es allé recruter ta tonicité non pas dans les chaînes profondes, mais dans les muscles superficiels du dos. Ce n'est plus de la présence, c'est une déclaration d'intention, tu es prêt à l'action. Cela pourrait même passer pour de l'arrogance, voire de la provocation !

Entre l'enroulement et l'arc-boutement, il est un troisième terme, un troisième lieu tonique, une présence axiale qui te semblera probablement plus ajustée, une situation d'écoute peut-être.

Expérimente le passage de l'un à l'autre et observe comment cela nuance ton état émotionnel et ta perception de ce qui t'entoure.

Si tu en as l'occasion, observe cela chez un partenaire. Joue avec lui : si vous modulez ensemble votre état tonique, simultanément ou en contraste, vous commencez à explorer tout un nuancier relationnel.

Attention, pas de jugement. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises postures. Elles sont seulement adéquates à une situation, à une relation, à un moment donné. La posture juste est celle qui te permet de vivre ce que tu as à vivre.

Le tonus est une donnée psychophysiologique de base : chaque cellule, chaque organe, chaque corps, établit un niveau de tension, ce qui, couplé au fait d'avoir une limite – membrane, capsule, peau –, permet de gérer la relation². La tonicité est cette fonction de modulation du tonus. Chaque posture est une déclaration : c'est une façon de se poser, s'imposer, s'offrir ou se préserver, se détourner, se tourner vers...

Nous avons tous notre signature posturale, qui rend notre silhouette reconnaissable. De cet habitus, nous pouvons aller vers d'autres postures selon les nécessités, mais l'observation montre que cette modulabilité n'est pas la même pour tout le monde. C'est particulièrement net en milieu psychiatrique où bien des patients nous présentent des postures figées, souvent mal organisées. Les dystonies sous-jacentes à ce chaos corporel sont à mettre en lien avec un trouble psychorelationnel, mais aussi avec une inorganisation neuromotrice ; les deux aspects sont souvent associés. L'aspect neuromoteur se décrypte en particulier dans l'inefficacité de la motricité précablée. Il s'agit des réflexes primitifs, des réactions de redressement et des réponses d'équilibration qui, au cours de la maturation, conduisent à des coordinations et des schèmes de mouvement recrutés dans une motricité libre, intentionnelle et créatrice. Dans un devenir psychomoteur normal, les réflexes archaïques s'intègrent, c'est-à-dire ne s'imposent plus comme réponse obligée et stéréotypée à une

1 Qui font s'enrouler ou s'arc-bouter le corps en réponse aux mouvements de la tête.

2 J'ai développé ce thème dans LESAGE (B.), *Un corps à construire*, op. cit.

stimulation. Ils sont les briques élémentaires, des bribes de mouvement que la maturation des centres cérébraux supérieurs rend disponibles. Un des aspects de ces coordinations innées est la modulation tonique, en particulier entre muscles agonistes et antagonistes¹. Tout mouvement, tout geste, nécessite un remaniement tonique : certains muscles doivent se relâcher, s'allonger, d'autres se contractent de façon concentrique ou excentrique. Pour soutenir le travail des motoneurones phasiques, ce que Sherrington² désignait par *mélodie cinétique*, il faut une *toile de fond du mouvement*, c'est-à-dire un jeu de modulation tonique. C'est à ce niveau que l'on repère au premier coup d'œil le pratiquant confirmé. La gestion de sa toile de fond tonique lui confère aisance et fluidité.

On distingue trois niveaux d'organisation du tonus :

- ▶ le tonus basal, qui est une donnée génétique, s'observe lors du sommeil profond, et dont on s'approche dans la relaxation.
- ▶ le tonus postural, lié à l'histoire de la verticalisation ;
- ▶ le tonus d'action : pour exécuter un geste, il faut trouver des soutiens toniques, des appuis au mouvement dans le corps, qui conduisent aux appuis sur le sol. Lever une jambe par exemple nécessite de stabiliser le bassin, d'engager les abdominaux et de moduler le tonus des muscles de la jambe d'appui.

En pratique, c'est le tonus postural qui pose le plus de problèmes, car c'est là que s'inscrivent les fixations toniques qui sont de véritables mémoires, celles dont Reich avait énoncé qu'elles contiennent en elles-mêmes leur histoire et leur signification.

Tenir une posture, en changer, supposent une plasticité tonique. C'est un axe prioritaire de travail avec nos élèves ou patients : induire une modulation posturale, créer des situations qui leur fassent explorer un nuancier postural. Cela se conduit au niveau individuel, mais aussi dans des jeux relationnels et expressifs :

🔊 Vocal 1 : L'ombre du mouvement

Debout, jambes parallèles, en posture « neutre », bras ballants : élève lentement les bras devant toi jusqu'à les porter à l'horizontale. Si ton corps reste droit c'est que tu as réorganisé ton tonus de posture pour ne pas te déséquilibrer. Un bras pèse entre trois et six kilos. Le fait de les porter à l'horizontale devrait t'entraîner vers l'avant.

Refais le geste, peut-être plus lentement, en essayant de repérer tous ces micro-ajustements. Ce sera sans doute plus facile les yeux fermés. Cela peut ressembler à une vague de tension qui voyage, peut-être de bas en haut, en commençant par les pieds, peut-être de haut en bas en commençant par les pectoraux ou les abdominaux. Chacun ses stratégies. C'est ce jeu apparemment invisible qui constitue la toile de fond du mouvement, qu'on peut aussi qualifier d'ombre du mouvement.

Refais le geste en inhibant tous les réajustements toniques : la chute est inévitable.

Alterne plusieurs fois ce simple geste de lever lentement les bras devant jusqu'à l'horizontale en laissant le corps se déséquilibrer ou au contraire en réajustant ton tonus pour maintenir l'équilibre. Cela te permettra de préciser de plus en plus finement ce travail souterrain de réorganisation tonique.

Si tu fais le geste mentalement en imaginant le mouvement – la montée des bras et tous les ajustements nécessaires pour ne pas partir vers l'avant – avec les sensations qui l'accompagnent, au niveau des bras, des épaules, mais aussi du tronc et des jambes, il est bien possible que tu te déséquilibres... vers l'arrière cette fois-ci. Ceci nous montre que l'imagination d'un mouvement, si elle est autant sensorielle que mentale, convoque aussi le jeu de remaniement tonique qui le soutient. En l'occurrence, tu auras, sans le vouloir recruté le travail des muscles qui t'empêchent de te déséquilibrer vers l'avant, mais comme il n'y a pas le contrepoids des bras, ils t'entraînent vers l'arrière.

1 Ce vocabulaire aux consonances guerrières ne me convient pas, mais dans le contexte de la motricité innée il est acceptable.

2 Connu pour avoir décrit le réflexe myotatique. Par exemple la réponse d'extension de la jambe lors de la percussion du tendon rotulien.

Pour affiner encore ta perception, refais ce travail d'imagination : imagine les sensations des bras qui se lèvent mais imagine aussi ce que tu dois réorganiser au niveau de tes appuis, du bassin, des abdominaux. Cela demande du temps et de la concentration !

Plus complexe : tu peux faire la même étude en levant non plus les bras mais une jambe.

Si tu en as l'occasion, observe un partenaire faisant cet exercice. Peut-être parviens-tu à observer cette ombre du mouvement qui pourtant ne se manifeste pas extérieurement. En fait, elle n'est pas si invisible que cela... pour qui sait regarder. Observe et exerce-toi à repérer ce travail interne. Ce n'est pas visuel, et pourtant on a bien l'impression de ressentir quelque chose. Comment qualifier cette perception ? Laissons cela en suspens pour le moment.

Plus facile sans doute, tu peux explorer avec un partenaire et une bande élastique :

Debout, bras ballants, tiens une extrémité de la bande dans ta main (ou attache-la au poignet). Ton partenaire va mettre en tension la bande élastique en reculant lentement. Ce n'est pas une épreuve de musculation, en général reculer d'un à deux mètres pour un élastique de tension moyenne suffit amplement. Il est même intéressant d'aller progressivement vers plus de lenteur et moins de tension. On entre dans l'infime... Pour bien préciser tes perceptions, assure-toi qu'au départ l'élastique est détendu. Observe tout le travail interne tonique que tu dois faire (plus précisément : laisser faire) pour que rien ne change dans ta posture. Observe aussi comment ces tensions se défont lorsque le partenaire revient – lentement ! – jusqu'à détendre l'élastique. La mise en tension et la détente doivent se faire sur au moins vingt secondes, voire davantage (cela peut être un jeu : le faire sur une minute, trois minutes, cinq minutes...).

À partir de là, beaucoup d'explorations sont possibles : le partenaire met en tension l'élastique puis se déplace latéralement, ce qui change l'incidence de la traction de l'élastique et oblige à un travail complexe de réorganisation tonique. On peut accrocher l'élastique à d'autres endroits du corps (le genou, la cheville, la nuque, la taille...). On peut aussi jouer à trois avec deux élastiques qui se tendent simultanément dans deux directions différentes. Cela peut aussi s'explorer en groupe, à cinq, à six...



Figure 1

1.2. Modulation posturale : explorations

Je commence souvent mes groupes de travail en danse-thérapie par une exploration de la pièce, ou du lieu si nous sommes en plein air, en invitant à se mouler sur les éléments du décor, à explorer avec toutes les parties du corps, pas seulement les mains ou le regard. J'incite en particulier à varier les niveaux, à explorer les plinthes ou les tuyaux au ras du sol, à grimper sur les objets qui s'y prêtent – tables, chaises, radiateurs... – pour voir d'en haut. Cette proposition est une première modulation posturale, un premier jeu sur les formes du corps. C'est aussi l'occasion de délimiter l'espace, de spatialiser le groupe en posant les limites de l'aire de travail, d'assurer le cadre physique, ce qui, en clinique, a son importance.

Explorer en groupe permet des jeux de miroitage, contrastes, amplifications, échos, décalages. Au plus simple, chacun est libre de modifier la forme de son corps comme il le veut. Demander d'être conscient qu'on n'est pas seul et de noter que dans cette coexistence se produisent des coïncidences ou des décalages change tout ! Vient ensuite la synchronisation : tout le monde est en suspension et tout le monde transforme simultanément. Cela peut se faire lentement, plus vite, très vite. On peut dès lors synchroniser sa vitesse à celui qui prend l'initiative du mouvement. C'est déjà un accordage complexe, surtout si le mouvement devient aussi déplacement.

C'est un kaléidoscope qui se met en marche ! La durée des phases de mouvement peut s'allonger progressivement : chacun peut alors devenir conscient d'écrire une phrase qui est aussi un voyage postural, un passage de forme en forme.

Proposition :

Maintenant, tu peux passer ton tour, ne pas bouger, pendant que les autres modifient leur posture... Tu peux terminer tes mouvements en te plaçant en fonction de ceux et celles qui ont choisi pour cette fois-là de ne pas bouger.

Dans cette exploration, des tableaux émergent rapidement. Chaque suspension crée un monde différent. Le fait de passer son tour et de maintenir la posture pendant que tout bouge autour de soi implique un contrôle tonique. C'est une situation qui déploie une forte dimension expressive et relationnelle.

Dialogue postural : par deux (A et B)

- ▶ On part de l'immobilité. A modifie sa posture en bougeant brièvement pour arriver à une autre posture. B répond et modifie la sienne sous le regard de A. Ainsi de suite... Le temps de transformation de la posture peut varier, devenir plus long, changer d'énergie. Les partenaires peuvent entrer dans l'énergie de l'autre ou au contraire la contraster. On peut aussi proposer que chaque transformation soit un déplacement.
- ▶ On peut y ajouter le contact : A bouge, puis se fige en touchant B (pas seulement par la main, d'autres parties du corps peuvent être impliquées). B répond et relance A en le touchant au moment où il se fige. En général cette variante induit un niveau de vigilance accru, surtout si on met une musique assez vive en soutien. Les participants ont tendance à bouger en suivant l'énergie de la musique. Cette montée d'énergie correspond à un recrutement tonique.
- ▶ Variantes : on peut définir le temps de mouvement de chacun. Par exemple sur une musique de percussions, chaque phrase dure 4 ou 8 temps... Mais ce n'est pas forcément symétrique. A peut bouger sur 4 temps, B sur 8... Naissent ainsi des compositions.
- ▶ On peut remplacer le contact par un signal sonore (frappe de main, voix).
- ▶ Variante à 4 : deux duos A/B et A'/B'. A et B bougent ensemble et s'arrêtent ensemble. A' et B' se mettent alors en mouvement... Si on introduit le contact, il suffit que A ou B touche une des deux autres personnes qui sont immobiles (A' ou B') pour que son partenaire s'arrête lui aussi. Les deux autres se mettent en mouvement ensemble. Le même jeu peut se reprendre à huit ou plus. L'accordage est ici double : avec le partenaire du duo, et avec le duo partenaire.

Empreintes : par deux (A et B), puis par groupe

- A moule une partie de son corps sur une autre partie du corps de B. Par exemple la main de A enveloppe l'arrondi de l'épaule de B. Le contact est très léger, il n'y a ni appui ni saisie (pas de contact contraignant). B se dégage doucement de A, bouge quelques instants puis vient mouler une autre partie de son corps sur celui de A. Par exemple avec son torse il épouse la forme du dos de B...
- Variantes : dans chaque initiation de mouvement on demande à la personne de se dégager de son partenaire, de remettre de l'espace, pour revenir ensuite. Il est possible aussi de ne pas s'éloigner et de rester au plus près de son partenaire, de glisser en quelque sorte autour de lui, puis de s'immobiliser pour inverser les rôles.

Peut être repris à quatre ou cinq. Dans ce cas, on voit généralement émerger des rôles. Certains font figure d'axe, d'organisateur du groupe, d'autres se situent le plus souvent en périphérie, ou font lien...

Une combinaison de travail tonique et postural : l'empreinte « ravalée » :

Comme précédemment, A moule une partie de son corps sur une autre partie du corps de B, mais cette fois-ci, en engageant du poids. Très peu au début. B maintient sa posture au fur et à mesure que le poids se dépose sur lui. Ensuite B se dégage très progressivement. A maintient la forme de son empreinte tandis que B, qui le supporte, se retire. Pour cela, il doit réorganiser ses appuis et récupérer (« ravalé ») le poids qu'il a confié à B. Commencer par des propositions simples (déposer un bras, une main, une tête...).



Figure 2

Flux de forme

Les jeux de modulation posturale sont légions. On peut être plus précis dans les consignes. Bartenieff accordait une grande importance aux flux de forme (*Shape flow*¹). Elle différenciait des jeux de descente, d'élévation, d'avancée ou de retrait, d'élargissement ou de rassemblement (*rising/sinking, retreating/advancing, spreading/enclosing*). Les consignes sont ici plus abstraites et précises et font appel à la représentation. On peut inviter les participants à s'allonger, se raccourcir, se bomber, se creuser, s'élargir ou devenir étroits. Les inductions peuvent se faire à partir de formes géométriques : le corps devient mur, boule, point, vis, pyramide...

Ces configurations corporelles s'explorent individuellement dans un premier temps, de façon globale puis différenciée. Par exemple, élargir le haut du corps et rétrécir le bas, avancer le côté droit et reculer le gauche, élever un bras et rassembler les jambes, bomber le torse, le dos de la main, creuser le ventre, l'épaule, mettre le bras ou la colonne en vis (spirale)...

Pars d'une posture debout que tu considères comme neutre. Allonge ton corps vers le haut, puis raccourcis-le en descendant. Élargis-toi ensuite, avant de te faire très étroit. Avance le tronc, recule-le... Joue avec ces divers mouvements à ta façon, au rythme qui te convient. Module le temps en passant très lentement d'une forme à l'autre, puis très vite, puis de façon saccadée avec des arrêts. Reprends lentement et instaure des pauses dans le mouvement, de petites suspensions.

Mets-toi en boule, essaie de te rendre sphérique. Tu peux bien sûr aller au sol. De là, étire-toi comme un fil qui s'allonge à l'infini. Reviens à la sphère. À nouveau allonge-toi, mais dans une autre direction, peut-être en commençant par une autre partie du corps.

Élargis-toi au maximum, deviens un mur. Redeviens une boule, une boule qui se rétracte au maximum, comme si tu voulais n'être plus qu'un point. À nouveau élargis-toi... Change l'orientation du mur : il peut être étalé sur le sol, vertical, parallèle à un autre mur de la pièce, puis à un autre.

Visse-toi dans l'espace, à partir de la main, en entraînant tout le bras, l'épaule, le tronc. Fais-le à partir du pied, de la tête...

Joue avec toutes ces formes, crée un petit enchaînement.

Avec un partenaire : modulez ensemble ces formes en improvisant. Que se passe-t-il lorsque tu t'étires pendant que l'autre s'élargit ? Jouez avec vos compositions : observe les contrastes entre vos formes.

Il est intéressant de demander une petite composition en enchaînant trois ou quatre figures. L'accent est mis autant sur les formes elles-mêmes que sur les modalités de transformation : modalités temporelles (rapide, lent, précipité, en étirant le temps, avec des suspensions, des élans...) et spatiales (chemin d'une forme à l'autre, formes transitionnelles).

Lorsqu'un duo ou un sous-groupe présente sa composition au reste du groupe, il est intéressant de demander aux témoins de raconter ce qu'ils ont vu en termes d'histoire : que racontait donc la petite séquence qui vient d'être présentée ? Quelles images ont-ils repérées et quelle histoire pourrait émerger ? Pas si facile de se laisser toucher au niveau des images et non au niveau de l'analyse et du commentaire.

Ce petit travail de lecture imaginaire beaucoup moins simple qu'il n'y paraît permet de pointer la dimension expressive du geste et ouvre l'imaginaire. C'est un axe de travail très important.

1 BARTENIEFF (I.), *Body Movement, Coping with Environment*, New York, Gordon and Breach Sciences Publishers (avec Dori Lewis), 1980.



Figure 3. Angela Loureiro (à droite) démontre un jeu de dialogue postural qui implique un flux de forme : le corps s'élargit, se rétrécit, s'enroule, s'arcboute, avance, se rétracte, ce qui constitue une trame narrative expressive.

1.3. Modulation tonique

Pour moduler le tonus, nous disposons de plusieurs clés. J'en retiens six ici :

- ▶ la respiration ;
- ▶ la sensorialité ;
- ▶ le mouvement ;
- ▶ le poids et les appuis ;
- ▶ le dialogue tonique ;
- ▶ les images.

Les cinq premières sont amplement développées par l'eutonnie, méthode forgée par Gerda Alexander dont la pratique m'a toujours beaucoup apporté¹. Les images sont davantage utilisées en relaxation ou dans des approches plus méditatives. Voici quelques propositions qui mêlent ces différents aspects.

La respiration

Selon la façon de respirer, on augmente ou abaisse le tonus. Respirer dans le ventre, selon l'expression consacrée, induit un effet relaxant tandis qu'activer une respiration haute, costale en particulier, élève le tonus et a un effet stimulant. Ceux qui pratiquent le yoga ou la méditation le savent : respirer simplement en posant sa conscience sur les cycles respiratoires a un effet profondément apaisant et relaxant. Il est plus simple de compter les expirations, soit mentalement, soit en se servant des phalanges des doigts que le pouce

¹ Je renvoie en particulier à BRIEGEL-MULLER (G.), *Eutonnie et Relaxation*, Lausanne, Delachaux et Niestlé, 1979, qui décrit précisément le travail en eutonnie.

parcourt en se décalant à chaque cycle (ce qui fait douze respirations, avec un trajet qui ressemble à une spirale, vingt-quatre si on fait l'aller-retour). S'il s'agit juste de se détendre, cela peut se faire allongé ou assis dans un fauteuil. S'il s'agit de s'ajuster et de viser une qualité de présence, il est préférable d'avoir le dos droit, la colonne activement érigée, ce qui n'est pas si évident. En général, il vaut mieux s'asseoir sur un zafu car nos hanches occidentales sont rarement assez souples pour permettre une assise directement au sol. Être assis sur une chaise ou un petit tabouret de méditation convient également.

Respirer dans le ventre : c'est moins simple qu'il n'y paraît... tant qu'on s'y essaie couché sur le dos ou assis. Un moyen simple d'y parvenir consiste à placer un petit coussin ou un ballon peu gonflé sous le ventre et d'y porter la respiration.

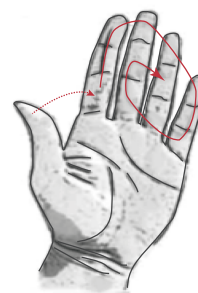


Figure 4. Une façon simple et non mentale de se concentrer sur les respirations : le pouce parcourt les douze phalanges des autres doigts en se déplaçant à chaque expiration.

🔊 Vocal 2 : Respirer dans le ventre

Place un petit coussin sous ton ventre et allonge-toi dessus. L'idéal est un ballon de baudruche très peu gonflé, mais une serviette roulée peut aussi convenir. Place-le entre le nombril et la symphyse pubienne, sous le bas du ventre donc. Si c'est douloureux, il faut dégonfler davantage le ballon, réduire l'épaisseur du coussin, ou peut-être le placer ailleurs, un peu plus sur le côté par exemple.

Prends le temps de te poser dessus. À chaque inspiration tu vas vers le ballon, le ventre presse. À chaque expir, tu laisses le ballon venir masser en profondeur le ventre. Laisse le poids travailler. Inutile de respirer fort. Une amplitude moyenne suffit.

Ne sois pas trop pressé d'expirer : à la fin de l'inspiration, ménage une petite suspension d'une ou deux secondes, et laisse faire l'expiration. Inutile de souffler, encore moins de faire du bruit. De même, tu peux attendre que l'inspiration renaisse d'elle-même. Une image qui peut t'aider est celle d'une éponge au creux du ventre qui commence son mouvement d'expansion avant que l'air ne vienne remplir poumons, « comme si » ça commençait à respirer dans le secret du ventre.

Développement : lorsque tu sentiras que ça se relâche, tu peux déplacer le ballon et le mettre plus sur le côté, ou plus haut, plus bas... Explore ainsi tout le volume abdominal.

Autre développement : lorsque tu sentiras que ça se relâche, commence à bouger légèrement. Appesantis-toi sur la droite du ballon, puis sur la gauche; cela induit un balancement très lent qui mobilise la colonne lombaire, les muscles abdominaux. Sois conscient que tu masses aussi les organes. Au fil des respirations, le mouvement peut devenir plus ample. Il doit rester très fluide.

Amplification : respirer sur le ballon placé sous le ventre procure une perception du volume abdominal. Tu peux conduire cette perception plus loin, comme une vague : vers les fesses, le périnée, la racine des cuisses, puis de proche en proche vers les genoux, et même jusqu'aux pieds. Il faut progresser tranquillement, « à la vitesse d'une tortue », dit-on en qi gong, ou encore un travers de main à chaque respiration. De même, on peut progresser vers le haut, le thorax, les épaules, la nuque... Il faut plusieurs minutes pour arriver à sentir une vague qui, du ballon, parcourt tout le corps...

Revenu sur le dos : tu peux retrouver cette sensation du ventre qui s'expande à l'inspiration et semble se vider à l'expiration. Tu peux poser les mains sur le bas du ventre et penser à les remplir à l'inspiration, laisser le ventre se détendre sous tes mains à l'expiration. Pour aider à diffuser cette vague, tu peux déplacer tes mains et laisser la respiration se faire en profondeur sous elles.

Et si tes mains étaient des lampes qui éclairent le fond d'un ruisseau ? Oriente la lampe pour illuminer les recoins, le fond du ventre, mets de la lueur entre les organes...

Sensorialité

Porter son attention sur les sensations que procure un geste ou une posture module la tonicité. Cette conscience sensorielle est la clé méthodologique de l'eutonie, très souvent couplée à une exploration par le

mouvement. Je renvoie à cette pratique somatique très complète et bien construite, qui intéresse particulièrement les professionnels de la relation d'aide engagés dans les approches psychocorporelles. En effet, l'euto- nie construit le corps dans la relation : nombre de propositions se fondent sur l'intention de contacter, de se prolonger vers quelque chose ou quelqu'un (le sol, une balle, un bâton, l'espace, un partenaire...).

Voici quelques propositions dont la « consonance eutonique » n'échappera pas aux connaisseurs de cette excellente pratique.

🔊 Vocal 3 : Le poids et les appuis

Pose-toi au sol, dans la position qui te convient. Porte ton attention vers le support : le sol. Comment te supporte-t-il ? Te sens-tu supporté ? Supportable ? Et si, au lieu de sol, tu penses « terre », cela change-t-il quelque chose ?

Sois attentif à l'irradiation de la surface du sol autour de toi, comme si tu étais au centre d'un vaste cadran solaire (Sol-Air ?). À la conscience de la terre qui te porte, ajoute celle du ciel qui te couvre. Laisse-toi envelopper par le ciel (au fait, où commence-t-il, le ciel ?).

Fais la différence entre se poser, se déposer, être supporté, s'appuyer. Chaque mot résonne différemment. Dessine mentalement le contour des parties de ton corps posées au sol. Pour cela, imagine la sensation du crayon qui suit tes contours. Prends le temps, ne te contente pas d'une image globale surgie d'un seul coup. Puis modifie cette forme. Assez lentement pour observer les modulations, le déplacement du poids.

N'oublie pas de bouger, bâiller, t'étirer, quand c'est nécessaire. Et ne cherche pas à rester au même endroit dans la salle. Voyage !

Tu peux faire le même travail appuyé sur un mur, un objet (une chaise, un coussin, un tissu...), et pourquoi pas un partenaire.

Revenons au sol :

Dépose-toi à nouveau. Comment s'est spontanément réparti ton poids ? Quelles parties du corps semblent plus lourdes, plus appuyées ou presque en suspension ? Quelles parties ne touchent pas le sol ? Quel espace se trouve dans ces zones entre ta peau et le sol ?

Imagine ton poids comme une matière, laisse-toi traverser par la gravité. Confie ton poids à la terre.

Il est probable que certaines parties du corps plus tendues, ou en souffrance, ne se confient pas facilement à ce flux gravitaire. Observe-les sans juger. Et n'hésite pas à leur parler mentalement comme on parle à un enfant. Un petit sourire intérieur peut aider à moduler ces tensions. La respiration aussi : fais une petite inspiration, retiens le souffle une ou deux secondes, puis profite de l'expir pour lâcher là où c'est nécessaire. Avec un peu d'entraînement, on apprend vite à respirer dans une zone précise. Bien sûr, c'est une image : tu respirez avec tes poumons. Mais le fait d'imaginer que ton inspiration commence dans un endroit précis te permet de l'atteindre, d'en modifier la tension, la vascularisation. Et puis si on y réfléchit bien, chaque cellule respire. Alors, pourquoi ne pas envisager que tu puisses moduler cette respiration tissulaire ?

Change de position, c'est-à-dire change de forme : autres contours, autre répartition du poids.

Tu peux explorer plus activement : **soulever très légèrement une partie du corps**. La main ou le genou par exemple, cela dépend de ta position. Soulève sur l'inspiration, relâche sur l'expiration. Cette expiration c'est du poids qui se déverse vers la terre.

Plus subtil :

Ne soulève pas vraiment, fais juste l'effort de mise en tension nécessaire pour alléger ton poids. Tu peux relâcher (redonner le poids) à l'expiration, ou rester tout un cycle respiratoire dans l'allègement et ne relâcher qu'à l'expiration suivante.

Lorsque tu allèges une partie du corps, où sens-tu que tu prends davantage d'appui ? C'est plus facile à expérimenter sur le dos : allège ton bras, et observe où tu cherches l'appui. Est-ce que tu « prends » dans les abdominaux ou les pectoraux, comme si tu te cramponnais à toi-même ? Tu peux aussi chercher plus profondément au niveau de ton dos, de ton bassin. Pour alléger le bras, tu dois prendre davantage d'appui sur les côtes du même côté. Observe aussi que cette prise d'appui se prolonge jusqu'au bassin. Inutile donc d'aller chercher dans les abdominaux !

Plus subtil encore :

Juste avant que le bras ne s'allège, va chercher tes appuis dans le bassin, les côtes, comme si quelque chose s'affaissait dans ces zones de ton corps, comme si tu cherchais davantage d'adhérence, comme si tu « descendais » dans tes appuis, et seulement après laisse le bras s'alléger.

Tu peux explorer ces principes dans diverses postures, en engageant d'autres parties du corps...

Après avoir parcouru plusieurs postures, observe dans un mouvement lent comment évolue la répartition de ton poids, de tes appuis. Écris des phrases : pars d'une posture donnée, déroule ton mouvement quelques secondes, puis arrête-toi, comme si tu posais un point au bout de ta phrase. À chaque posture, prends le temps de « scanner » tes appuis. Observe bien la remise en mouvement : de quels appuis repars-tu ? Comment se déroulent-ils ? Lorsque tu t'immobilises, tu peux le faire en relâchant, en te déposant complètement, ou en te suspendant. Dans ce cas, ta posture finale demande une certaine tension. Prends-en conscience puis profite des expirations pour la dissoudre, pour fondre dans le sol.

Tout cela peut s'explorer de bien des manières : ce peut être le jeu de la main sur une table, cela peut se faire en appui contre un mur, un arbre, un rocher, un partenaire...

Dialogue tonique

Donner du poids à un partenaire, ou recevoir le sien, introduit à une large gamme d'exercices qui constituent un dialogue tonique et postural. Le sujet n'est pas neutre : nous nous sommes construits dans cette confiance en ceux qui nous ont portés, physiquement et psychiquement, les deux sont liés. Winnicott a théorisé cet échange avec son concept de holding. Nous avons tous été plus ou moins supportés, ou plus exactement nous nous sommes sentis plus ou moins supportés. Tous, nous avons vécu des lâchages, voire des chutes. Nous sommes sortis de notre dépendance de nouveau-né en édifiant peu à peu notre tonicité, en particulier notre tonicité axiale. Au terme de ce processus de maturation qui se joue tant au niveau neuromoteur que relationnel, nous sommes plus ou moins stables, sécures, et notre tonicité est plus ou moins modulable¹. Cela influe sur notre liberté de mouvement, notre expressivité donc, notre capacité de conscience sensorielle et, bien sûr, notre disponibilité pour engager notre jeu tonique et postural dans la relation. Explorer des jeux relationnels qui engagent le poids nous questionne bien en deçà de la technique. C'est une matière sensible qui fait surgir des réponses émotionnelles parfois très surprenantes et violentes. Lorsqu'on les propose à des élèves, *a fortiori* à des patients, il faut être très attentif à ces mémoires qui affluent et ne pas forcer. Le simple fait de porter la conscience sur l'appui de la tête, la façon dont l'occiput est posé sur le sol, peut réactualiser des angoisses de chute. Dans les situations de portage, on voit très fréquemment se manifester des réflexes mal intégrés, notamment le Moro ou le *grasping*. Considérons ces réponses comme des défenses à respecter, à contourner. À nous de chercher le chemin pour que la personne trouve sa sécurité. Parfois nous aurons à l'orienter vers un thérapeute qui pourra reprendre sur un versant verbal, voire analytique, les problématiques que nous aurons soupçonnées. Parfois, la verbalisation viendra d'elle-même au décours de la séance.

De nombreux exercices explorent la modulation tonico-posturale dans un jeu relationnel qui implique le poids. Les pratiquants de la danse-contact se sentiront dans leur élément dans ceux qui suivent.

1 Cf. LESAGE (B.), *Un corps à construire. Tonus, posture, espace, temps*, Toulouse, Érès, 2021.

Une référence en anatomie fonctionnelle et anatomie du mouvement pour les professionnels de la rééducation corporelle et les enseignants en techniques corporelles.

Comprendre les structures du corps est essentiel pour aider un patient à construire ou retrouver un corps mobile et expressif, ou même pour aider un élève [ou un partenaire] à nuancer et enrichir son expressivité et sa communication corporelle.

Dans ce livre pratique et richement illustré, vous trouverez :

- ▶ une présentation et une exploration des **structures de base** (os, articulations, ligaments, muscles, peau, fascias, organes, chaînes musculaires) ;
- ▶ les clés d'une **modulation tonique et posturale** ;
- ▶ de très nombreux **exercices de pratique corporelle**, à effectuer seul, à deux ou en groupe ;
- ▶ des **pratiques de mouvement en compléments audio**, pour apprendre à mieux guider vos patients.

Psychomotriciens, danseurs, praticiens en yoga, en techniques somatiques et en thérapies corporelles, voici de quoi mieux comprendre votre pratique !

L'auteur

Benoît Lesage est médecin, danseur, spécialisé dans la motricité et les thérapies manuelles. Docteur en sciences humaines, il a enseigné l'anatomie fonctionnelle à l'Université (Faculté des sports, Instituts de formation en psychomotricité). Il est aussi formateur en danse-thérapie.

39,90€

ISBN 978-2-8073-3517-2



9 782807 335172

deboeck
SUPÉRIEUR 

www.deboecksuperieur.com