

Apprendre la conscience du mouvement

Les techniques d'éducation somatique regroupent plusieurs approches corporelles qui visent à développer la conscience du corps et du mouvement. Les méthodes reposent sur l'exécution d'exercices, postures et mouvements, mais visent un autre objectif que la musculation ou la taille de guêpe. C'est avant tout un meilleur usage de soi qui est recherché.

Sous l'étiquette d'éducation somatique, on trouve plusieurs disciplines, plus ou moins connues : Feldenkrais, Alexander, gymnastique holistique, anti-gymnastique, body-mind centering, eutonnie, méthode Pilates, etc. Ces techniques sont apparentées à des techniques venant de l'Asie ou de l'Inde, comme le Tai chi chuan ou le Yoga, avec qui elles partagent une recherche de l'harmonie et du bien-être corporels, mais en mettant plus particulièrement l'accent sur l'apprentissage du corps. L'idée peut sembler saugrenue : pourquoi apprendre à se servir de son corps, ne l'avons-nous déjà pas fait dans l'enfance ? En réalité, c'est plutôt quelque chose que nous avons désappris. À force de mauvaises habitudes, malmené par le rythme imposé par la vie moderne, le stress, les mouvements répétitifs, la sédentarité, le corps se dérègle. Il compense les mauvaises postures par des crispations inutiles, qui

contribuent en retour à maintenir ou créer de mauvaises habitudes corporelles. Un cercle vicieux qui fatigue l'organisme et qui finit par se répercuter sur l'état émotionnel de la personne. L'éducation somatique n'est pas une thérapie, mais un enseignement sur le fonctionnement ou le mouvement du corps ou, plus précisément, du soma. Ce mot d'origine grecque désigne le corps perçu de l'intérieur, à la première personne. Il ne s'agit donc pas d'étudier l'anatomie ou la physiologie, mais de rentrer dans un autre rapport à notre corps, d'apprendre à percevoir, intérieurement, de plus en plus finement, les moindres variations dans le mouvement. Guidé par un praticien, un pratiquant affine ses sensations, pose son attention sur ses muscles, articulations ou toutes autres parties du corps qui sortent habituellement du champ de sa conscience. En veillant à éliminer toute tension superflue, ce travail favorise une

meilleure coordination générale de la personne, développe son équilibre, ainsi que la souplesse et la liberté de ses gestes.

Corps et cerveau souples

Au-delà du mieux être corporel apporté par ces pratiques, ce qui est déjà beaucoup, c'est toute la personne qui est concernée. Affiner ses sensations corporelles, c'est aussi mieux comprendre ses propres émotions, ses réactions, ses pensées ou bien encore sa créativité. Comme le disait Mosche Feldenkrais, « Grâce à la sensibilisation, nous pouvons apprendre à nous déplacer avec une légèreté étonnante et une liberté à n'importe quel âge et ainsi améliorer nos conditions de vie, pas seulement physiquement... mais émotionnellement, intellectuellement et spirituellement. Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples. C'est restaurer en chacun sa dignité humaine ». Le point com-

Dessin : © Red



mun à l'ensemble de ces pratiques est en effet de considérer le corps et l'esprit comme une unité. Je suis corps autant que j'ai un corps, pourrait-on dire. L'usage que nous faisons de notre corps, donc de nous-mêmes, peut ainsi s'améliorer. « Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice, qui collabore à remettre instantanément tout à sa place

dès qu'on lui en donne la moindre possibilité », disait Lily Ehrenfried, fondatrice de la gymnastique holistique. Grâce à un travail régulier et répété, l'éducation somatique aide peu à peu à remplacer les mauvaises habitudes corporelles en bonnes postures et à remettre le corps d'aplomb.

Didier Bieuvelet

Une détente active

Pour être en forme, on nous dit qu'il faut suer, s'essouffler au jogging, se surpasser, se muscler... L'éducation somatique propose une autre approche, basée sur l'observation du corps et de ses mouvements.

Ces pratiques s'adressent à tous, aux personnes trop sédentaires, comme aux « seniors » qui veulent entretenir leur mobilité, aux sportifs qui veulent améliorer leur performance, comme aux musiciens qui ressentent des tensions désagréables quand ils jouent de leur instrument, à toute personne qui veut se réconcilier avec son corps, retrouver aisance et bien-être. Le travail consiste à écouter ce qui se passe en nous, à apprendre à ressentir son comportement musculai-

re dans les moindres détails. Dans un premier temps, sans essayer de corriger la posture, simplement en observant ses habitudes corporelles et ses automatismes. De nombreuses personnes ont tendance, par exemple, à garder une contraction musculaire importante, même en dehors de tout effort, d'autres muscles pouvant rester, au contraire, anormalement relâchés. Ces troubles du tonus musculaire qui passent inaperçus, engendrent des pertes d'énergie, des mouvements saccadés ou au contraire trop lents, bref une mauvaise coordination générale. Ils peuvent avoir comme origine un mauvais équilibre postural compensé par des crispations ou des états d'anxiété ou de nervosité.

À quoi ressemble une séance ?

Une pratique en éducation somatique vise à prendre conscience de chacune de ces tensions puis à les dénouer. Selon les techniques, ce travail s'effectue en groupe ou en cours particulier, guidé par un praticien. En Felden-

krais par exemple, une séance peut se dérouler selon deux approches. Dans la « prise de conscience par le mouvement », l'enseignant décrit oralement un mouvement à réaliser, sans le montrer lui-même, de manière à amener la personne à adopter une attitude d'exploration et de recherche. Ces mouvements sont en général simples, accessibles à tous, mais placent le corps dans une posture inhabituelle. Au fil des séances, les personnes découvrent, par elles-mêmes, des nouvelles façons de se tenir et de se mouvoir, plus aisées, plus efficaces. En « intégration fonctionnelle », c'est le praticien qui guide par le toucher la personne, afin de l'aider à contourner en douceur les défenses et les tensions habituelles. Il n'est pas toujours facile, ni efficace de se fier aux seules sensations. Rétablir une mauvaise position, ancrée depuis des années dans le corps, peut donner la sensation que la posture n'est pas bonne. On retourne alors automatiquement à nos mauvaises habitudes. L'aide d'un praticien ou le contrôle du geste dans un miroir reste, dans les premiers temps, un guide indispensable. Chaque exercice doit ainsi être réalisé de manière consciente : il faut agir en pensant et penser en agissant. Le corps est alors placé dans un état de détente active.

D. B.

Portraits

Les fondateurs des méthodes Alexander et Feldenkrais ont été confrontés à un empêchement physique, apparemment incurable. C'est par l'exploration de leur propre façon d'agir et de se mouvoir qu'ils ont réussi à dépasser leur handicap.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) a commencé sa carrière comme acteur. Il s'est trouvé confronté à un grave problème d'aphonie qu'aucun traitement n'arrivait à guérir. Alexander se mit alors à s'observer dans un miroir pendant qu'il déclamaient ses textes. Il découvrit qu'il avait tendance à tirer la tête en arrière, ce qui gênait sa respiration et lui cassait la voix. Malgré cette découverte, il se rendit compte qu'il était incapable de rétablir une bonne position par sa seule volonté. Au contraire, il retournait automatiquement à sa mauvaise habitude, durement ancrée dans son corps, alors même qu'il s'efforçait de se tenir autrement. À partir de ses observations qui durèrent près de neuf ans, il mit en place les bases de sa méthode. Celle-ci propose des techniques pour apprendre à inhiber, autrement que par la seule volonté, une mauvaise habitude corporelle et la remplacer par une autre, plus juste. La méthode Alexander a aujourd'hui une place très importante dans les professions artistiques et fait partie du cursus d'écoles de théâtre, de danse ou de musique.

Mosche Feldenkrais (1904-1984) a étudié en France où il est devenu physicien. Très bon judoka, il est l'un des premiers Européens à obtenir une ceinture noire, en 1936, et concourt à l'introduction de cette discipline en France. Suite à une grave blessure au genou, Feldenkrais refuse une opération chirurgicale très incertaine. Il se met alors à étudier l'anatomie, la neurophysiologie, le yoga... Grâce à ses connaissances scientifiques conjuguées à une observation minutieuse des mouvements de son corps, il parvient à guérir son genou. Ce sera la base de sa méthode, qu'il commence à enseigner en Israël, en 1950, et qui aurait fait des miracles sur le Premier ministre israélien, Ben Gourion, qui souffrait de mal de dos chronique. Formant des praticiens à travers le monde, il dirige le Feldenkrais Institute de Tel-Aviv jusqu'à sa mort.

D. B.

Photo : © olivd / Fotolia.com

