

Éducation somatique

antigymnastique[®], rolfing[®], méthode holistique ...

Soulager douleurs et tensions, retrouver un dos en bonne santé, utiliser son corps de manière plus libre et plus expressive, changer ses habitudes pour changer son attitude, c'est la proposition des méthodes d'éducation somatique qui viennent en complément du yoga.

Par Laurence Pinsard

L'usage du corps

Après plusieurs décennies d'un travail discret au sein de petits groupes, les méthodes d'éducation somatique ont commencé à susciter l'intérêt. On s'est aperçu qu'elles soulageaient tant les douleurs physiques que psychologiques.

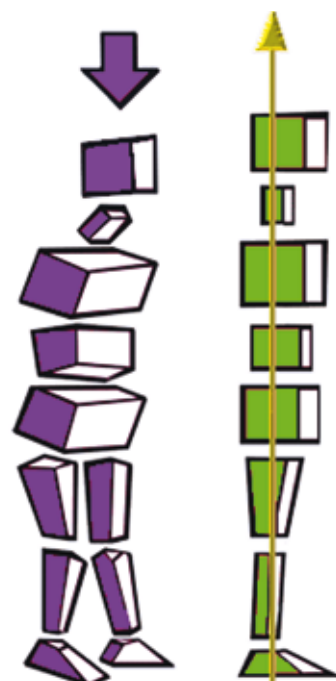
Si chaque approche s'articule autour d'une manière particulière de comprendre la dynamique psychocorporelle, les différentes méthodes présentent des caractéristiques communes qui tiennent essentiellement dans ces deux mots qui les définissent : éducation et somatique. Soma, c'est le corps vivant, sensible, tel que perçu de l'intérieur. L'éduquer, c'est tenter de le comprendre et de favoriser son évolution plutôt que d'essayer de le corriger ou de le faire corriger.

Notre manière d'utiliser notre corps ne correspond pas toujours à nos besoins réels. Pour des raisons personnelles et/ou accidentelles, nous utilisons un répertoire minimal de gestes et de mouvements qui ne respectent pas toujours les lois du corps. Nous avons des représentations arrêtées de la manière d'être assis, de marcher ou de se tenir droit qui peuvent être à l'origine des sensations de fatigue, d'inconfort ou de douleur : lorsque le corps n'est pas sollicité dans toutes ses potentialités, il désapprend et perd ses aptitudes à fonctionner de manière adéquate. Alors, il compense, se tord et se dérègle, et souvent il fait mal ! Plus l'on avance en âge, plus le processus des déformations s'aggrave.

Le corps se façonne dès la petite enfance.

Les parents, le milieu social, le mobilier, d'innombrables éléments influencent la posture. Les déformations peuvent également être consécutives à un accident. Ainsi, une chute de bicyclette peut se solder par un bras cassé. Plâtré, le bras lourd à porter entraînera une tension de l'épaule et une rotation vers l'intérieur. Pour protéger le bras fragilisé, la personne continuera à enrouler l'épaule vers l'intérieur et à porter le bras en soulevant l'épaule. Pour rééquilibrer le corps, il se peut qu'elle commence à enrouler et à soulever l'autre épaule de la même manière. Ce jeu de compensations va laisser peu à peu sa marque en créant de nouvelles tensions musculaires. La réorganisation aura une influence sur le dos, la poitrine, la respiration et, finalement, sur toute la posture.

Dans *Le Corps a ses raisons*, Thérèse Bertherat, à l'origine de l'antigymnastique[®] indique que dans les raideurs, les crispations, les faiblesses et les douleurs des muscles du dos, du cou, des jambes, des bras, du diaphragme se révèle toute notre histoire, de la naissance jusqu'à aujourd'hui. Cela inclut les émotions. « *L'état harmonieux ou disharmonieux de notre corps dépend aussi de l'état affectif auquel est intimement lié la tonicité musculaire (...)* Par exemple : un enfant terrorisé par sa mère esquive et recule constamment, tête baissée, épaules rentrées et poitrine affaissée, assez souvent pour que cette position devienne habituelle pour lui. Ou bien il accumule dans ses jambes l'énergie dont il ne se sert pas pour fuir et la transforme en tension » affirme Roger Pierce dans un article consacré au Rolfing (ou intégration structurelle).



® est un indicateur de propriété intellectuelle utilisé ici pour identifier la technique corporelle, dont l'origine est unique et ainsi, la différencier d'autres types de pratiques similaires. C'est une marque déposée pour laquelle il est possible d'intenter une action pour contrefaçon. La tendance est aujourd'hui lourde de marquer son territoire pour à la fois garantir l'originalité et le respect de son concept (pourtant souvent emprunté à la tradition, au yoga ou à d'autres techniques...) et s'assurer également d'en maîtriser la commercialisation !

La plasticité du corps

Bien assis derrière l'ordi

- Choisir un siège confortable, réglable en hauteur et présentant un bon support pour les lombaires ou encore un ballon de gym. Il offre au corps la possibilité de s'ajuster en permanence et l'on ne peut s'« avachir » dessus. L'important est que tête, épaules et hanches soient alignées.
- Le tiers supérieur de l'écran doit être au niveau des yeux, à une distance confortable et à l'abri des reflets. Si l'ordinateur est portable, utilisez un support réglable en hauteur et en angle. Sinon, surélevez l'ordinateur et reliez-le à un clavier.
- Placez-vous à une distance de 50 à 70 cm de l'écran.
- L'appui des bras doit respecter un angle d'environ 90° entre bras et avant-bras.
- Paumes et poignets reposent sur le clavier, perpendiculaires aux côtés de celui-ci. Les poignets doivent être en position neutre.
- La souris se situe à proximité du clavier et au même niveau. Les souris verticales offrent une alternative intéressante, avec une prise en main plus détendue.
- Les documents consultés régulièrement sont déposés sur un porte-document placé sous l'écran et face à soi.
- Pour faciliter le positionnement global, utilisez un support à clavier réglable en hauteur et en angle.
- Le dos est bien appuyé au dossier, avec un bon support lombaire.
- Les cuisses sont parallèles au sol et les pieds posés à plat, sur le sol ou sur un repose pied.
- Faites des pauses régulièrement, levez-vous, étirez-vous et prenez l'air avant de vous remettre à votre poste !

Le champ de l'éducation somatique repose sur l'idée suivante, énoncée par Lily Ehrenfried, créatrice de la gymnastique holistique : « le corps possède une tendance ordonnatrice qui lui permet de retrouver son équilibre et son fonctionnement optimum si on lui en laisse la possibilité ».

Pour cela, il s'agit de se laisser aller à l'envie d'apprendre et d'être disposé à bousculer certains schémas de fonctionnement, le tout sans idée de performance ni même de réussite. Basées sur le développement de l'attention et de la sensorialité, les techniques psychocorporelles amènent à une perception plus fine des signaux corporels. Leur pratique entraîne une meilleure conscience du corps et de son fonctionnement. La posture s'ajuste et la respiration se libère, la conscience de soi dans l'espace s'affine. Peu à peu, la personne utilisera son corps différemment, avec plus d'efficacité, d'expressivité et de plaisir dans le mouvement. Corps et esprit étant intimement liés, l'influence sur le bien-être général est notoire. Avec un corps mieux aligné, une respiration plus ample, des mouvements fluides et du plaisir dans le corps, le rapport à soi et au monde se trouve considérablement modifié. En plus de cette dimension de développement personnel, les méthodes d'éducation somatique permettent la prévention des blessures, des déformations et des douleurs du système musculosquelettique. A l'origine, l'antigymnastique Thérèse Bertherat® entendait soigner les scolioses, les arthroses, et toutes sortes de malformations et de pathologies reconnues par le corps médical. Le rolfing® a, quant à lui, la réputation de soulager les douleurs associées aux troubles musculosquelettiques et à certains troubles neurologiques.

Choisir sa méthode

Le champ de pratique de l'éducation somatique n'est pas défini de façon restrictive. méthode Danis Bois, intégration structurale, technique Alexander, biokinergie, méthode Feldenkrais, gymnastique holistique Lily Ehrenfried, antigymnastique Thérèse Bertherat®, eutonie Gerda Alexander, body-mind centering, les techni-

ques sont nombreuses. Certaines approches, expérimentées depuis plusieurs décennies, ont acquis une reconnaissance officielle. D'autres en sont encore à leurs balbutiements. Enfin, certaines sont régulièrement sujettes à caution. Certaines techniques offrent des séances individuelles, d'autres des séances de groupes, d'autres encore proposent les deux. Dans certains cas, le toucher est prépondérant, dans d'autres, c'est l'expérimentation « en autonomie » qui est valorisée. Certaines approches accordent une place importante aux dimensions psychologiques et émotives du travail corporel, tandis que d'autres n'y font pas de référence explicite. En conséquence, des personnes ayant des objectifs semblables ne choisiront pas forcément la même méthode, question de sensibilité, d'expériences préalables, de moment de vie...

Antigymnastique Thérèse Bertherat® et intégration structurale : deux approches complémentaires

La première se pratique essentiellement en séances de groupes, la seconde uniquement en séances privées. En antigymnastique®, le pratiquant expérimente par lui-même les mouvements proposés. En intégration structurale, le rolfleur intervient avec ses mains sur le corps du patient. Ces deux approches complémentaires regardent dans la même direction : la libération des tensions pour permettre au corps d'aller vers la forme anatomique parfaite. Lors de la première séance d'antigymnastique® et en préalable à toute séance de rolfing®, le praticien regarde son « client » debout, en sous-vêtements, de face, de profil et de dos, puis en mouvement, afin d'avoir une vision générale de son alignement. Cela lui donne des indications sur les zones de tensions, les déséquilibres et oriente le travail.

L'antigymnastique[®], libérer le tigre

La base de l'antigymnastique[®] repose sur la découverte de la chaîne musculaire postérieure par la kinésithérapeute Françoise Mézières.

Cette chaîne, que Thérèse Bertherat appelle volontiers « le tigre » à cause de l'excès de force qui s'y loge, forme un bloc du sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds et gouverne tout, puisqu'elle donne sa forme à notre dos et, de ce fait, à tout notre corps. Jambes raides ou tordues, épaules gelées, mâchoire contractée, regard figé, respiration bloquée sont liés au raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure. Dans son travail, Thérèse Bertherat a aussi été influencée par Lily Ehrenfried, inventrice d'une méthode qui considère le corps comme une matière souple, malléable et perfectible et par le médecin et psychanalyste Wilhelm Reich. Ce dernier découvre auprès de ses patients une relation entre les émotions et les caractéristiques physiques (expression faciale, gestuelle, posture...). Ses recherches l'amènent à établir un lien entre les problèmes psychiques et les contractions musculaires qui créent une forme d'armure. Il identifie 7 anneaux de muscles inter reliés où se logent les tensions (voir encadré). Ces tensions nuisent à la bonne circulation de l'énergie et provoquent des désordres physique ou psychique. L'antigymnastique[®] propose à la fois de découvrir la chaîne musculaire postérieure et de remettre de la mobilité, de la vie, dans l'écheveau de sa musculature pour libérer les barrages qui entravent la circulation de l'énergie dans le corps.

L'antigymnastique[®] est basée sur la réalisation de mouvements extrêmement précis, adaptés à l'axe anatomique du corps et à l'exacte physiologie des muscles sans jamais forcer sur l'amplitude. L'utilisation de divers accessoires (balles, baguettes, « doudous »...) aide à la prise de conscience des tensions et à la décontraction des muscles. Les mouvements placent les participants dans une situation physique précise, rigoureuse et inhabituelle, leur permettant de sentir les tensions et blocages qui, jusqu'alors, pouvaient passer inaperçus. On s'interroge sur la raison pour laquelle telle position, simple en apparence, est si difficile à tenir. Puis on continue l'exploration. On ressent des zones jusqu'alors ignorées ou négligées, on fait le point sur les différences entre côté gauche et côté droit, on entre en contact avec ses émotions et ses sensations. Chacun peut s'exprimer ou non sur son ressenti. Bien sûr, chaque séance a son territoire et le travail se fait de plus en plus profond au fur et à mesure d'un cycle qui comprend une dizaine de séances. Au bout de ce travail lent et minutieux, les corps se posent, les muscles s'allongent, les articulations retrouvent leur axe naturel et leur mobilité, le corps se redresse, la respiration se dégage et s'amplifie. Et ces modifications physiques s'accompagnent de transformations psychiques, comme si l'on se réconciliait avec soi-même. « *Les gens deviennent beaux* » dit Thérèse Bertherat citant Françoise Mézières.



Le rolfing[®], défier la gravité

« Nous voulons sortir l'individu de là où la gravité est son ennemie. Nous voulons l'amener là où la gravité le renforce et lui devient bénéfique telle une force nourissante » disait Ida Rolf.

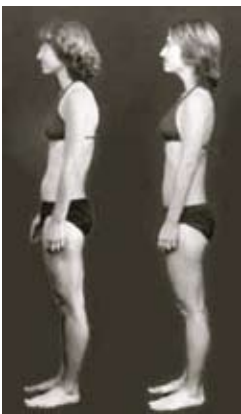
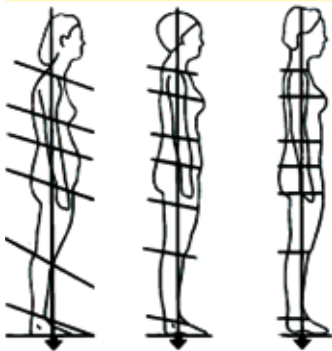


L'intégration structurelle repose sur le principe que « la structure gouverne la fonction ». Lorsque le corps n'est pas aligné sur son axe, il subit des tensions, les mouvements sont entravés, la vitalité baisse... et la gravité pèse, écrase le corps. L'intervention de l'intégration structurelle

repose sur l'extraordinaire plasticité réversible du tissu conjonctif. Celui-ci, composé des fascias (pellicule souple et résistante qui gaine les muscles, les organes, les vaisseaux...), des tendons (extrémité fibreuse du muscle qui le rattache à l'os) et des ligaments (tissu flexible des articulations) fait « tenir le corps ». Alerté et sensible, il réagit au stress physique et psychologique, garde en mémoire les tensions et réagit en se déformant pour « protéger » le corps. « *Le fascia joue un rôle primordial dans les modifications corporelles, en bien comme*

Anneaux reichiens

Wilhelm Reich, psychiatre, psychanalyste (1897 -1957) a identifié une série de sept anneaux superposés : les cuirasses corporelles. Le premier se situe au niveau des yeux, le second autour de la bouche (en lien avec le menton et la gorge), le troisième au niveau des cervicales (en lien avec les épaules, les bras et les mains), le quatrième autour du thorax, le cinquième autour du diaphragme, le sixième autour du ventre et le dernier au niveau des organes génitaux. Souvent, ces cuirasses ont perdu leur élasticité et forment une sorte d'armure inhibante.



Le Rolfing® , défier la gravité (suite)

en mal (...). Le raccourcissement et l'épaississement des fascias déforment l'ensemble du corps. En assouplissant et en faisant glisser le fascia, on peut transformer le corps de manière radicale » écrit Don Johnson dans son livre sur le rolfing® .

L'intégration structurelle présente l'avantage d'être circonscrite à 10 séances d'environ 90 minutes. Après une prise de contact visuelle et une anamnèse (questionnaire sur les antécédents), le client s'allonge sur une table de massage. Le rolfeur alterne les pressions avec les mains, les doigts, les avant-bras et les coudes. Cela ressemble à un massage profond qui peut être, parfois, légèrement douloureux (il suffit cependant de signaler la sensibilité d'une zone et d'apprendre à respirer dans ce lieu pour que la douleur passe). Durant les manipulations, le praticien demande parfois à son client d'effectuer des mouvements synchronisés à son toucher, comme par exemple de fléchir les pieds, le genou ou la main. Ce mouvement, qui met en évidence une différenciation de l'activité musculaire, guide les pressions du praticien.

Chaque séance est centrée sur un territoire du corps, avec un but assez précis. La première séance s'attache par exemple à libérer la respiration, la seconde à développer l'ancrage et la conscience des pieds et des jambes... De la première à la septième séance, le rolfeur cherche à équilibrer les relations spatiales des différents groupes musculaires de manière à ce qu'il y ait une harmonie de relation entre le haut et le bas du corps, entre le côté gauche et le côté droit du corps et entre la partie antérieure et la partie postérieure du corps. Plus on avance dans les séances et plus on entre profondément dans le corps. A partir de la quatrième séance, le praticien cherche à équilibrer les structures internes et externes. Peu à peu, la structure bouge. Certains clients témoignent d'ailleurs qu'en cours de processus, ils se sont parfois

sentis un peu désorientés, qu'ils ont eu des sensations étranges. Enfin, lors des trois dernières séances, le travail est orienté sur l'intégration des modifications. « A la fin des dix séances, le corps allongé se rapproche de la forme idéale : le côté droit et le côté gauche sont quasi symétriques et se correspondent mieux ; le bassin, proche de l'horizontale donne une meilleure assise au buste ; l'abdomen est moins proéminent ; la colonne vertébrale est mieux alignée ; la tête est posée dessus avec légèreté. Enfin, les jambes s'unissent verticalement au bassin qu'elles supportent » décrivent Jessica Blean et Nicolas Molino. Bien sûr, ce travail de réalignement doit être accompagné de nouvelles habitudes de posture et de mouvement, condition sine qua non pour que le corps ne se déforme pas à nouveau. A l'issue de chaque séance, le client repart avec quelques « devoirs » à faire chez lui, essentiellement des suggestions de nouveaux comportements. Une manière d'inciter la personne à être consciente de son corps et d'elle-même à chaque instant !

Après un cycle, le corps bouge plus facilement et toutes les positions que l'on adopte deviennent plus confortables. L'énergie que l'on mettait à se tordre et à adopter des positions inadaptées peut donc être conservée pour d'autres usages. « L'élongation et le rassemblement du corps autour de son axe vertical associés à une action améliorée de la musculature profonde apportent un apaisement, une sensation d'être pleinement en possession de soi, tendant à se substituer aux contraintes préalables. Et comme cette nouvelle conscience de soi influence le comportement de manière perceptible à autrui, il s'ensuit que même les rapports humains les plus anodins et occasionnels en sont modifiés : le surcroît de confiance en soi se communique et sécurise » affirme Roger Pierce. En Suisse, la plupart des caisses maladies complémentaires remboursent le rolfing® : une bonne idée pour aller vers une société plus harmonieuse ! ■

Bibliographie

- *La méthode Mézières, une approche globale du corps*, de Jacques Patté, éd. Chiron
- *Le corps a ses raisons, Auto-guérison et anti-gymnastique*, de Thérèse Bertherat, éd. Seuil (Poche)
- *Courrier du corps, nouvelles voies de l'anti-gymnastique*, de Thérèse Bertherat, éd. Seuil
- *Les saisons du corps, garder et regarder la*

forme, de Thérèse Bertherat, éd. Albin Michel

- *Le repaire du tigre*, de Thérèse Bertherat, éd. Seuil
- *Le rolfing, bâtissez vous un nouveau corps*, de Don Johnson, éd. Retz
- *Le rolfing. Une forme moderne de somato-psychothérapie*, de Véronique Raskin, éd. Maloine
- *Rolfing, technique de manipulation des tissus conjonctifs*, par Roger Pierce. (article)