

- Chapitre 1

Cet article n'est pas exhaustif et ne prétend pas faire le tour de la question. . Il se posera dans votre Lemniscate en quelques épisodes.

Je souhaite surtout qu'au bout du compte, il crée une envie de répondre, de rajouter des choses, de poser des questions en retour....

Déjà dans le cadre de mon mémoire avec Godelieve en 1978, « Postures et mouvements spiroïdes en rhumatologie » je me posais la question :

Pourquoi les pathologies reviennent-elles régulièrement, malgré des traitements appropriés, adaptés, pleins de sagesse et de compétences.... ?

D'où mon intérêt croissant pour la conscience du corps, et tous ses aspects, qui m'ont amenée à voyager dans de nombreux pays, et surtout à l'intérieur de ce pays merveilleux, celui qui va « jusqu'au bout de mon petit doigt » disait Julos Beaucarne... Et dont on n'a jamais fini de découvrir les secrets!

« Regarder les gens bouger nous apporte tant ! »

Ce corps que l'on observe tant en GDS dans ses postures, dans ses formes et ses grimaces, depuis des années, j'en apprécie la gestuelle, aussi bien dans les chorégraphies que celle des danseurs que celles des « gens », ceux de la rue, et ceux que je côtoie : mes enfants, mes amis, mes collègues, surtout mes patients et mes élèves « monsieur et madame Tout Le Monde »...Et je trouve là quelques réponses à mes pourquoi...

Or, ces mouvements, ces façons de bouger, ces modes de fonctionnement répétés créent des douleurs, des irritations, puis les inflammations, des « ...ites » de toutes sortes, nous le savons bien.

« Nos os, caoutchouteux ? »

Cette optique ne dispensera pas, au contraire, de travailler la présence à ses os, vivants et solides en soi, comme la résultante de tous ces jeux de force : pesanteur, réaction aux appuis, sollicitations musculaires etc...

A nous donc de garder nos os « caoutchouteux », c'est-à-dire libres du maximum de tensions parasites qui tassent, pour pouvoir assumer leur fonction d'appui et de suspension de nos organes dans les meilleures conditions.

Et à nos muscles de répondre à des exigences importantes de longueur et de proprioception proche d'un état d'éveil.

Ce sont les conditions qui feront des os, des structures fortes mais souples ! Vision qui est une aide sérieuse aux problèmes d'ostéoporose ?

Revenons à nos mouvements : Comment ces dysfonctionnements apparaissent-ils, démarrent ils en nous, finissant par créer nos fameuses typologies, ces grimaces qui nous figent, se gravent, et nous transforment en sculptures de chair ?

« Ce qui me fait bouger.... »

L'Emotion, au sens étymologique du terme, c'est ce qui « me met en mouvement », « me mobilise », « ce qui me fait bouger ». En GDS, nous savons qu'elle nous modèle aussi.

Usant de force ou de volonté, ces mises en mouvement vont s'exprimer, se manifester grâce aux muscles et solliciter spécifiquement, et même parfois surmener dans des excès, certaines familles de muscles appelées alors Chaînes, jusqu'à nous donner une forme, une typologie du même nom ;

en effet, elles limitent alors les possibilités des articulations et les enraidissent.

Nos manques, nos carences sont aussi des leviers de mises en mouvement ! C'est l'objet plus particulier de cet article.

« Trouver non un lieu mais un état »

Dans ma pratique quotidienne, mon intérêt est surtout de chercher avec les personnes elles-mêmes où se situe leur Centre, leur « état de neutralité », leur dénominateur zéro, leur état eutonique, selon que je parle à un mathématicien, un danseur ou à un enfant. Précisons ici qu'il ne s'agit pas de trouver un lieu mais un Etat, je pourrais dire, un état d'Être.

« L'accordage, une nécessité pour faire sonner juste »

En GDS, nos moyens pour arriver à cet état passent par la notion d'accordage, la nécessité de parvenir à équilibrer nos Chaînes dans un ordre bien précis, avec une stratégie spécifique et étudiée, de façon à faire sonner juste notre « instrument de musique ».

Dans certains arts martiaux, dans la pratique de Taïchi ou autres techniques, certaines personnes m'expliquent être en recherche du « HARA ».

C'est ici que des années de pratique gestuelle en Chaînes GDS m'ont apporté un élément qui me semble important, et peut-être évident pour certains :

- la nécessité de travailler à faire exister TOUTES les parties du corps, la résultante pouvant se résumer en « Être dans son centre », « dans son hara »...
- la "compréhension" de ces typologies et de leurs spécificités par les "insuffisances ou les manques" que nous pouvons avoir là où justement, nous ne "sommes" pas assez...

D'où l'intérêt de travailler à ÊTRE, A LA FOIS, en haut, en bas, en avant et en arrière, à gauche et à droite,...

Si j'ai du mal à "exister" dans une de ces dimensions, cela crée une sorte de déséquilibre qui se marque par une empreinte, et donc au bout d'un certain temps par une typologie.

- Chapitre 2

Quelques exemples :

A) « Pas assez dans les pieds.... »

Que fait AM ?

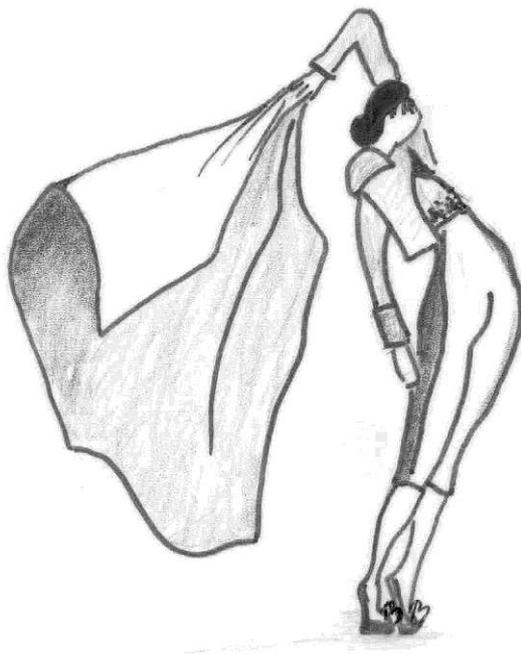
Si je ne donne pas leur fonction d'appui à mes pieds, dans une conscience « éveillée », bien sûr je tiendrai debout quand même... mais je n'aurai pas la même stabilité, le même ancrage, la même conscience d'Être là avec toute ma Personne.

C'est mon AM qui sera « en manque » et qui laissera ma PM ou ma PA prendre la place et laisser son empreinte dominante sur mon axe vertical.

Et à cette étape-là, si je n'ai aucune idée de la façon dont ma tête est posée sur ma colonne, je me donne une chance importante de « partir en PM », et ce surtout si mes motivations me poussent vers d'autres espaces que le mien.



Si, au contraire, j'ai une « haute » idée de cela, ma PA prendra de la hauteur au point, peut-être, de me faire perdre pied,...et de laisser toute la place à mes intérêts (que je crois) « supérieurs ».



COMMENT AVANCER ? :

- Faire exister le gros orteil avec son poids propre, son empreinte propre, va nourrir son lien intime avec la Terre et sa fonction essentielle de propulsion, donc mon AM.
- . - Le talon est la zone du corps qui bénéficie de la densité vasculaire la plus faible, malgré l'importance de sa fonction – tenir debout et marcher ! – Ceci nécessite un équilibre subtil de jeux de poids et de forces.

L'alternance de pressions et dépressions, qui active la circulation et met en contact avec le centre de la terre (et son feu de la terre), n'est idéale que si la longueur du tendon d'Achille est suffisante et que le poids du corps participe de la façon la plus complète possible, en maintenant le talon au sol !

Cela favorise le lien entre ces deux structures opposées et complémentaires, AM et PM, dont la commune fonction biomécanique d'ancrage en bas par leurs extrémités inférieures, ramène l'Ordre des choses, les pieds sur terre !

B) « Ne prend pas sa place, son espace..... » :

Que fait PA ?

Deux possibilités :

Soit « j'utilise mon corps comme s'il était un spaghetti trop cuit » et je ne prends pas sa place par un manque « intérieur »

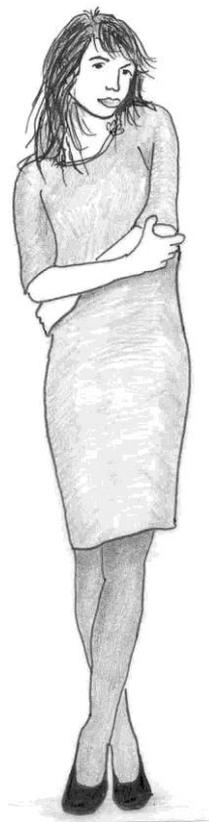
Je ne peux pas m'appuyer sur une structure axée, solide à l'intérieur de moi, puisque je n'en ai pas ou insuffisamment conscience.

Je n'ose pas assez exister, dans mon espace intérieur, déjà pour moi même ! Pas assez de corps, d'espace corporalisé par Moi ! Un manque de « MOI » diraient certains psys.

C'est ma PA qui sera « en manque » et qui laissera mes excès d'AP prendre n'importe quelle forme de l'extérieur..., au risque de blesser mon système ligamentaire devant subir n'importe quel positionnement !

Soit, je ne prends pas ma place avec mon corps, par manque d'audace pour exister dans l'espace extérieur, et d'autant plus dans l'espace devant moi qui est celui qui m'obligerait à prendre des risques, à me propulser.

Contrairement à l'exemple précédent, mon corps existe avec même une très grande sensibilité et ne se laissera pas facilement atteindre, ni toucher !



C) Rôle de la tête pour « Être »:

Si j'observe alors la position de ma tête dans ces 4 exemples, je réalise qu'elle ne remplit pas sa fonction principale : celle qui me donne ma place, qui me donne une conscience « éveillée », qui autorise facilement la position idéale à l'ensemble de mon corps... et pourtant je tiens debout quand même....

Mais ma Personne ne prend pas la même place, le même espace et n'a pas la même conscience d'Être là, entre ciel et terre.

B1 a conscience d'être un peu partout, sans y être vraiment.

B2 aura cette conscience d'être vraiment là, avec tout son « moi », mais avec le risque de le rétrécir à un tout petit « moi » et de perdre l'intérêt du monde extérieur, ainsi que la prise de distance indispensable pour avoir un champ de conscience suffisamment large qui permet de voir « l'intérêt supérieur ».

A2 au contraire pourrait n'Être que dans cet intérêt supérieur, sans y trouver sa place car nous ne sommes au bout du compte, que de pauvres terriens !

A1, sans racines, risque d'être manipulable, se retrouver en danger, hors d'elle-même.

Ma tête exprime en effet comment se porte ma « PA »

Si elle est insuffisante, elle laissera mes excès d'AP et d'AM, prendre la place et laisser leurs empreintes dominer mon axe vertical, me tasser, me ratatiner, accentuer mes courbures ou mes déformations.

Si c'est ma PM qui prend le pouvoir à sa place, je risque l'installation d'une escalade de tensions et un tassement beaucoup plus marqué que le précédent.

En effet, la volonté et l'effort qui caractérisent PM, risquent d'écraser l'adynamisme et le rythme des structures AM et AP.

COMMENT AVANCER ?

La méthode Alexander, avec la conscience de l'articulation occipito-atloïdienne, et de la nécessité de lâcher-prise en respectant des directions pour les articulations principales, me semble être une bonne façon de donner une place à cette région si révélatrice de « la place que je prends », et si stratégique pour arriver à Être sans Faire.

En GDS, l'utilisation d'images pour aider à visualiser et intégrer cette conscience corporelle est particulièrement efficace et interpellant.

Cela va me permettre d'évoquer un nouveau concept : celui de considérer l'extension axiale comme un appui, à l'image de l'enfilage d'un gant.

Si je permets à mes extrémités (doigts ou orteils) d'être en extension totale, je leur donne l'occasion de s'appuyer sur la peau des bouts de mes doigts. J'appelle ça « enfiler mes faux ongles ».

De même la peau de mon crâne sur laquelle je m'appuie lors de l'extension axiale, comme pour enfiler un bonnet de bain.

Cela me permet de faire exister toute la surface de mon corps, dont la tête, de m'autoriser à redonner sa fonction d'appui à l'ensemble de ma peau, comme on le fait dans la danse sensible avec Claude Coldy.

Et on revient de nouveau au concept d'appui , du toucher qui donne existence, qui donne existence par le contact à chaque centimètre carré de peau, et à offrir la possibilité de pouvoir faire des oppositions, des repoussés de cette surface de contact pour prendre sa place par rapport à...

Être ou ne pas Être ? C'est bien le rôle de PAAP, non ?

D) Que fait la police ? PM ?

Non c'est pour rire... quoique ...

On pourrait peut-être s'en passer, ou au moins ne pas la voir !!

Merci à **Martine MATTON** pour ses illustrations si bien comprises avec intelligence, compétence et sens.

J'aimerais tant que ce dont je parle dans cet article à épisodes, ne soit que des propositions qui vous donnent envie de répondre,

De dire quelque chose, de réagir !!!!

Cela renvoie alors de l'énergie et l'envie de continuer !

Merci d'avance !

- Chapitre 3 -

D) La place relative de PM et de PA ?

Si l'on présente PM dans sa caricature, c'est à dire quand elle croit pouvoir fonctionner en solo, elle « fait la Police ! ».

Ceci, par opposition avec l'Autorité de PA qui peut aussi se rigidifier si elle n'est pas coordonnée avec les 5 autres structures (AP surtout, PL, AL, AM et PM), et devenir dictateur !

On n'aura pas de mal à trouver des exemples dans l'Histoire et dans le monde de ce genre de personnage (et même parfois autour de soi !).

Parfois, en comparaison avec leurs sujets souvent peu éduqués et informés, on les dit « éclairés », car motivés par une vision « supérieure », parfois idéaliste ou visionnaire des choses.

Ces deux structures PM et PA ont sans doute un point commun : davantage encore que les autres (AM, PM, AL et PL), elles ne doivent absolument pas être visibles et inscrites dans le corps.

Considérées spécifiquement, elles se complètent bien : PM se situant dans l'action, dans le « faire », dans la capacité de faire des efforts (ce qui est bien nécessaire parfois et positif)

Parfois PM doit juste être là, bienveillante, autorisant que tout se passe sans RIEN FAIRE, en LAISSANT ÊTRE PA ! Une vraie PM qui a lâché le contrôle et fait confiance... Bravo la PM !

PA se situe en effet à un niveau plus haut, un peu comme un médium qui voit les choses globalement, avec distance, mettant ses connaissances et intuitions au service de la cause choisie selon des critères très élevés.

En résumé, PM et PA ont un point commun :

C'est de « ne pas faire » qui leur donne leur place la plus juste car elles « sont » quand elles sont invisibles !

E) Et comment Être ?

Notre individualité, notre typologie nous donnent accès à des moyens d'expression préférentiels, qui sont rendus plus riches par des modes de fonctionnement métissés et versatiles.

La fluidité des gestes permet de garder le corps le moins « marqué » par des empreintes ou « grimaces » corporelles, et le plus libre dans son expressivité.

Comment trouver cette fluidité ? Cela est possible à certaines conditions :



Ma proposition est de faire exister ensemble potentiellement, toutes nos structures en nous (PL, AL, AM, PAAP, PM).

Être A LA FOIS en haut et en bas, et en avant et en arrière et à gauche et à droite.
C'est Être partout..., et donc c'est être au centre !, dans son AM, une AM saine, non tassée, ancrée, solide, qui permet à une PAAP de prendre sa place d'axe, en respectant le rythme des courbures, les rythmes fondamentaux cardiaques et respiratoires.

"Mettre du ciel sur la terre", c'est une façon de prendre sa place d'Homme, en lui donnant un sens, une raison d'Être. .

Or, ce lien entre le ciel et la terre passe par la spirale, dans un mouvement fluide, qui ne s'arrête pas, comme celui d'une boule (symbole du ciel) qui roule sur la terre (le carré), sans blocage.

La Danza Sensibile de Claude Coldy en est une belle illustration. !
Merci Béni de nous l'avoir fait découvrir ! Le Kinomichi chéri de Marie Hélène aussi !!



Et pour cela, il faut arrondir nos angles, garder nos articulations mobiles, nos muscles longs, pour rester capables de nous appuyer sur chaque partie du corps, d'utiliser nos appuis à tous les niveaux du corps, et finalement pouvoir garder nos gestes ronds, rouler et rester ronds !

Bref, de travailler tous les jours à « émousser nos angles », à nous prosterner devant nos pauvres corps plus ou moins "polyédriques" pour les amener à plus de rondeurs, à faire ces automassages, ces petits allers retours qui utilisent le sol pour masser ces endroits un peu raides, pour faire exister ces régions moins investies, moins habitées !

C'est mettre une vraie AM au centre d'un geste qui intègre tout l'espace, qui l'emmène avec soi pour partager cette AM avec tous, dans une vision altruiste très PAAP ! Mais quel chemin exigeant !

Il y a beaucoup de Chemins qui nous font exister dans notre globalité corporelle, nous font habiter dans chaque parcelle de notre « maison », et dont on peut aussi faire une lecture GDS !

Donnez-nous en vos expériences !

Encore un Chemin : celui du travail de M.E. Todd, raconté dans son livre « Le corps pensant ».

Mes plus vifs remerciements à **Sarah d'URSEL** pour ses dessins.

Bruxelles 2012