

Libérer la vie en soi

Une danse, un déplacement pour une vie ajustée



Nicole Taillandier
nicole.taillandier@gmail.com

Sommaire

Introduction.....	4
Mon corps et moi ne font qu'un.....	6
Début de la prise de conscience.....	6
Début d'un long chemin de déconstruction avant de rebâtir.....	9
Quelle est la place du naturel par rapport au spontané ?	
.....	
11	
Le Corps	
.....	15
La respiration	
.....	15
Comment respirer ?	
.....	15
Différence d'énergie entre l'inspiration et l'expiration	
.....	22
Comment trouver son centre ?	
.....	24
Le poids de la tête	
.....	24
Bras, jambes et tête reliés au centre	
.....	28
Être dans son centre pour une relation juste.	
.....	31
Conscience-Présence	
.....	33
L'enseignement	
.....	37
Le corps et les enfants	
.....	37
Utilisation des images dans l'enseignement	
.....	40
Danse contemporaine	
.....	42
Chorégraphies	
.....	44

Choix de la discipline corporelle
45
Particularités
53
Attendre un enfant
53
Handicaps
54
Le corps au quotidien
56
S'incarner
56
Ai-je besoin de béquilles pour vivre ?
59
La vie de tous les jours
61
Danser le rock
63
La vie de couple
64
La Souffrance
66
Ce travail est notre vie
69
Vivre plus vrai
69
Limites et Liberté
72
Un chemin de liberté
73

Relations entre ce travail, la vie, la société
74
La vie sociale
76
Vie intérieure
77
Conclusion
79
Remerciements
80
Annexe 1 : Témoignages
81
Annexe 2 : Photos
93
Annexe 3 : Bibliographie
94

Introduction

Mon corps n'est pas une enveloppe, il n'est pas non plus un objet.

Tout ce que j'ai vécu est imprimé dans mon corps, c'est un tout. Je ne peux pas faire de séparation entre ce que je pense, ce que je ressens et mon corps. Je recherche l'unité.

Quelle interaction y a-t-il entre notre corps et notre vécu ?

Que nous dit notre corps sur nous-mêmes ?

Comment être à son écoute et en tenir compte ?

Comment ne pas nous enfermer sous une carapace ?

Comment se connaître par son corps, y repérer les émotions et savoir les apprivoiser ?

Comment prendre conscience de notre corps « silencieux » ? Ce qui fait mal fait du bruit.

Comment aller là où c'est agréable mais moins présent à notre conscience ?

Comment retrouver notre unité corporelle et notre corps-esprit, comment nous recentrer ?

Comment redonner vie à ce qui est éteint en nous ?

Comment trouver le geste juste dans le sport, la musique, chaque métier en relation avec l'autre : l'éducation, la santé, et dans la vie de tous les jours ?

Comment ne pas se fatiguer tout au long de la journée ?

Comment se dé-cambrer, rectifier sa scoliose, cyphose, lordose ?

Comment, après un accident de parcours (AVC, handicap...), se retrouver dans son corps, le ré-apprivoiser ?

Comment avoir conscience de soi à tout moment et se retrouver après un événement ou un moment difficile ?

Comment être soi face à une personne toxique ? Notre corps est autre chose qu'un moyen de transport.

Découvrir que l'on ne prend pas la vie, on l'accueille ; on ne prend pas l'air, on le reçoit. Chaque respiration nous recrée.

Retrouver cette richesse infinie en nous qui a été étouffée : depuis notre conception, notre moi profond a été contrarié, or on peut le retrouver dans notre centre : le ventre, notre deuxième cerveau !

Oser aller vers l'avenir que l'on ne connaît pas plutôt que de rester figé sur le passé qui nous rassure même s'il nous fait souffrir.

Chercher une cohérence dans notre vie par une unité du corps, et du corps et de l'esprit, par une présence à soi-même.

Cette recherche va se faire par un travail corporel qui n'est pas une thérapie corporelle. Nous ne rechercherons pas à analyser psychologiquement ce qui se passe, nous serons dans le vécu, le ressenti.

Quelle différence avec une thérapie corporelle ? Dans la thérapie nous travaillons sur les émotions. Dans le travail que je propose, nous allons développer la vie en nous, tout d'abord en allongeant notre respiration, ne pas respirer « petit », ne pas vivre « petit ».

Nous trouverons en nous une présence, une énergie, une circulation, des rythmes que nous développerons. Nous trouverons une force profonde, centrale, qui nous permet de nous libérer de nos tensions, de nous reconstruire. Plus nous nous sentirons solides, avec des appuis et un centre, une vie intérieure, plus nos défenses tomberont, elles ne seront plus nécessaires. Nous découvrirons que notre approche du monde deviendra plus ouvert moins étriquée ; nous pourrons casser la coquille pour éclore.

Comme vous pouvez le constater, nous ne cherchons pas uniquement la relaxation. Nous cherchons tout au long de nos journées et de nos nuits à ne plus nous stresser, à ne pas vivre sous tensions. Nous trouverons l'attitude juste dans notre corps : la verticale, les appuis, la respiration profonde, un centre bien vivant et tonique, une ouverture, une assise. Tout cela nous permettra de prendre du recul sur les choses et de vivre harmonieusement, dans la fluidité.

Notre but est d'apprendre à « Vivre juste », à « Jouer juste ». J'aime cette comparaison avec le violon : si j'ai trop tendu une corde, si mon instrument n'est pas accordé, je jouerai faux, ce sera désagréable pour moi et pour les autres. Et bien dans notre corps, nous avons souvent des cordes trop tendues et d'autres trop lâchées, ce qui rend notre « jeu faux ».

A travers ce travail sur le corps, nous découvrirons que c'est notre être que nous développons.

Mon corps et moi ne font qu'un

Début de la prise de conscience

Mon corps... Mais voilà déjà que je butte dès les deux premiers mots. J'ai du mal à dire « mon corps » car je ne distingue pas mon corps de mon esprit.

Donc, depuis ma naissance certainement, bien que je ne me souvienne pas de moi bébé, mon

« enveloppe corporelle » est essentielle dans ce qui fait ma vie. Mes parents ne comprenaient pas pourquoi, alors que j'avais 3 ans, je leur disais que je serai danseuse. Nous n'avions pas la télé et n'achetions pas de journaux. Et maintenant, je pense que la petite fille avait réalisé qu'elle formait un tout et qu'elle voulait rendre ce tout harmonieux.

Depuis les années 90, je répète que nous avons enfin relié (pour certains), la psychologie et le corps mais que nous oublions ce qui compose l'essence de l'être humain : la spiritualité.

Notre corps est imprégné de nos états émotionnels, de nos souffrances, de nos joies, de nos blessures, de nos amours, de nos désamours, de nos séparations, de nos rencontres, de nos déceptions, de nos peurs, de nos soumissions, des interdits, des obligations que nous avons subis. Tout est inscrit dans notre chair, dans nos os. Mon visage s'est modelé pour le désir de mes parents, par ma volonté, par ma découverte et mon regard sur la vie, par mon désir de révéler une certaine image de moi. J'ai souri car j'étais aimée en étant la petite fille toute belle dont mon père était admiratif et que les grandes personnes remarquaient en disant : « Qu'elle est mignonne Nicole ! » Une autre enfant aura souvent la bouche triste car le monde ne l'aura pas épargné. Cette tristesse modèlera sa bouche, ses lèvres, ses joues. Et je pourrais donner encore beaucoup d'exemples. Quand j'ai peur, mon ventre se serre, je peux avoir une diarrhée, ou, pour nous les filles, nous ressentons une tension à nos lèvres « inférieures ». Je crois que pour les garçons c'est également au niveau de leur sexe. Maintenant, certains médecins s'interrogent sur la provenance d'une maladie : a-t-elle été déclenchée par un choc émotionnel (divorce, harcèlement, décès, humiliation, agression...) ?

Nous avons donc compris que notre chair, nos muscles, notre peau, nos os, notre sang, notre cerveau n'étaient pas régis uniquement par un processus physiologique. Nous sommes immensément plus complexes que cela. Et je pense que nous ne sommes qu'au début de cette découverte.

Je disais que, dans les années mille neuf cent quatre-vingt-dix, nous avions donné une part à l'influence de notre psychologie sur notre corps, mais qu'il était temps maintenant d'avancer et d'intégrer la dimension spirituelle de l'être humain. Fort de ces nouvelles découvertes, nous avons mis de côté cette troisième dimension. Nous avons rejeté le bébé avec l'eau du bain en nous éloignant de la religion sans compenser par une recherche de ce qu'il y a de plus profond en nous et qui nous relie à l'univers. Je pense que notre société et nous tous, sommes malades de ce manque. Nous avons la prétention de vouloir nous suffire à nous-mêmes, de nous croire tout puissants. Nous en voyons maintenant les conséquences sur la nature. Nous sommes suffisants et de ce fait, nous nous desséchons. Nous ne sommes plus reliés aux autres et à l'univers. Nous avons construit une carapace autour de nous qui nous isole du reste du monde, de l'air qui nous entoure. Ce n'est plus de la peau que nous

avons, c'est un mur en béton. Tous nos sens sont atrophiés. Heureusement, certaines personnes mal voyantes, handicapées, souffrantes, les trisomiques ont cette capacité « à être », et donc, à être à l'écoute de ce qui les entoure et si, nous prenons le temps de les rencontrer, elles nous transmettent leurs richesses, elles nous amènent à la vie.

Nous sommes dans le «faire» et non dans «l'être».

Je reviens à la petite fille qui voulait devenir danseuse. Mes parents ont été respectueux de ce désir. Maman s'est privée pour me payer un cours de danse dès l'âge de 5 ans. Je dansais ma vie. J'aimais aussi les volumes, voir les choses d'en haut, m'élever, peut-être dans tous les sens du terme : je grimpais !

A 10 ans environ, je souffrais d'une douleur névralgique dans la poitrine, mes parents m'ont envoyée chez le médecin qui m'a donné des médicaments : étant devenue lymphatique, mon père m'a dit d'arrêter de prendre « ces cochonneries ». J'ai continué à souffrir mais je ne m'abrutissais plus. J'aurais aimé pendant des années que mes parents se posent la question des origines de ces douleurs. A leur décharge, en 1961, ce n'était pas encore rentré dans les habitudes : j'étais en fait très perturbée par des attouchements subis d'un parent proche. Je ne pouvais rien dire, mais j'aurais voulu que l'on m'interroge. Quelque chose s'était brisée en moi : la confiance et la possibilité de pouvoir compter sur les adultes. Mes épaules se sont rentrées, ma pétillance, mon élan vital en a pris un coup.

Quant à 14 ans, j'ai dit à mon prof de danse que le mouvement qu'elle proposait me faisait mal aux reins et qu'elle m'a répondu de ne pas le faire, un bouleversement a eu lieu en moi : qu'un adulte ne cherche pas plus à comprendre pourquoi un exercice qui est censé être bon donne des douleurs, cela signifie que ce que l'on me propose n'est pas en accord avec moi-même !

Ce fut, je crois ma première prise de conscience. La deuxième a eu lieu à Bordeaux.

J'étais devenue danseuse classique au Grand théâtre : j'avais franchi tous les obstacles pour

réaliser mon rêve, plus que mon rêve, le seul objectif de ma vie : être danseuse. Et pour cela, j'avais tout sacrifié. Les amours : Je n'avais pas de temps à consacrer à une personne. J'étais toute dévouée à mon art, amoureuse de mon art. Six jours par semaine, j'allais à Paris me former, et le soir pour financer ma formation et mes déplacements, je donnais des cours. Je me couchais tôt car ma forme physique était essentielle pour l'équilibre et l'endurance. Ma nourriture était étudiée. Comme vous le voyez, toute ma vie tournait autour de la danse. J'ai eu la chance de tomber « par hasard » à Paris sur un professeur de classique merveilleux, Youra Loboff. Il était passionné et créait chaque jour un nouvel adage ou un enchaînement de grands sauts, ou une variation, accompagné par sa pianiste qui improvisait. Il avait le petit plus qui faisait de lui un artiste, et non un bon technicien. Ce n'était pas une suite de pas, mais un contretemps, un accent, un regard qui donnaient une expression à sa variation qui me transportait. Je suis très reconnaissante à ce cher professeur qui m'a donné beaucoup d'amour en modelant mon corps, jour après jour dans une attention assidue. Arrivée à Bordeaux, la danse à l'opéra n'était pas du tout au même niveau, de la même qualité artistique. Nous étions pratiquement des fonctionnaires de la danse ! Quelle déception, je dirais même quel désespoir ! J'ai cherché dans la ville des cours qui auraient pu m'apporter ce que je cherchais, mais en vain. La prise de conscience a été rude : la danse classique n'était pas ce qui me permettrait d'exprimer, et surtout de faire grandir la conscience de moi-même en trouvant cette harmonie que je cherchais. Je me suis retrouvée

dans les rues de Bordeaux en pleurs. Toutes mes constructions s'effondraient.

La danse classique

La danse classique, ce fut ma vie. J'ai sculpté mon corps, jour après jour. La danseuse classique véhicule un rêve, le rêve de la princesse des contes de fées. Devenir « cette image admirable », à force de volonté. « Un corps dont tout le monde rêve, et qui fait rêver ». Travailler une attitude, un déplacement, une justesse du mouvement au centimètre prêt. L'accord parfait de la danse avec la musique. Devenir la musique incarnée. Et tout cela par ? ... la Danse Classique ! La danse moderne n'avait pas ces lettres de noblesse. Et les danseurs classiques étaient persuadés qu'elle ne demandait pas tant d'exigences. Comparons la langue latine à la langue française, celle-ci est plus populaire... Il en est de même pour l'orchestre et la fanfare ! J'étais donc très fière d'être une brillante danseuse de danse classique. Pourquoi ce choc alors ? Pourquoi cette déconvenue ? La danse classique était rassurante, elle m'avait placée sur une voie toute tracée. Le mouvement est codifié, les positions sont précises et immuables. On ne se traîne pas par terre, on ne fait pas de bruit, on sait où l'on va. Les danseurs classiques se devinent et ils se reconnaissent entre eux : lors d'un festival de musique sacrée, j'attendais au bord de la scène le début du spectacle en regardant les spectateurs se placer. J'ai alors aperçu Mireille Nègre, danseuse étoile qui a écrit un livre. Elle m'a aperçue et est venue me dire bonjour, persuadée que nous nous connaissons ! Dans un corps de ballet classique, vous aurez du mal à retrouver la personne que vous connaissez : elles se ressemblent toutes. C'est un grand formatage que nous acceptons tous pour différentes raisons. J'avais eu une fois une alerte dans ma conviction que la danse classique était ma passion, ma vie : en rentrant de vacances de Février, mes élèves étaient à la barre, et comme d'habitude au début de chaque exercice à la barre, on commence par : 1-2. J'ai prononcé ces deux mots en faisant le mouvement de préparation des bras et là, un grand vide s'est opéré en moi. Le soir, le médecin m'arrêtait pour dépression. Je ne voyais plus pourquoi mettre ces bras dans

cette » position ! Cela m'a duré une quinzaine de jours, je ne mangeais plus, je ne sortais pas, je n'avais goût à rien. Puis, une nuit je me suis levée, j'ai mis Ennio Morricone et j'ai improvisé, j'étais guérie. Je m'aperçois en écrivant que ce n'est pas par la danse classique que je suis revenue à la vie...

Je pense que nous ne venons pas à cette discipline par hasard. Le père et la mère y sont souvent pour quelque chose, même s'ils ne l'ont jamais formulé, et même s'ils n'en ont pas pris conscience. Le papa est tellement fier d'admirer sa petite fille en « poupée » et de voir les autres hommes l'admirer aussi, oui, mais... sans la toucher ! La scène met une barrière entre la danseuse et le spectateur. La danseuse classique est un peu sans sexe. Son véritable plaisir se trouve dans son corps, seule, son corps qui lui obéit, qui joue comme elle le veut. Elle est aimée mais non désirable, intouchable. La maman aussi peut avoir joué un grand rôle, en poussant sa fille à réaliser ce qu'elle n'a pas pu être. Et la fille prouve à son père qu'elle n'est qu'à lui, toujours fidèle depuis toute petite ! Tout ce que j'écris là est caricatural, mais comporte une grande part de vérité. Voilà ce que j'ai pu constater pendant des années de vécues comme danseuse classique.

Le centre de gravité de la danseuse classique s'est déplacé, il se trouve entre les deux seins au lieu d'être dans le ventre. Cette technique développe l'égo. Mes extrémités, ma périphérie seront les points

essentiels de mon travail : mains, pieds, visage. Attention, visage contrôlé sans expression mais avec *Le sourire* de la danseuse classique ou *le masque* d'une certaine expression. La relation de la danseuse avec son partenaire est loin d'être chaleureuse. Chacun cherchera à se mettre en valeur et l'autre n'est là qu'à son service. Aucun échange réel n'aura lieu. Les corps sont froids et distants. Tranquillité parfaite, aucune émotion ne risque de me submerger. J'ai tout contrôlé. Je suis rassurée. Quelle est mon histoire là- derrière qui m'a fait choisir ce chemin ?

Depuis une vingtaine d'année, un courant dans la danse classique cherche le mouvement plus juste. Cette recherche est très intéressante. Chaque danseur pourra chercher à comprendre ce qui l'a amené à suivre cette technique.

Tout au long de ce livre, nous allons être à la recherche de cette compréhension : comment vivons-nous notre corps ? Comment pourrions-nous nous accorder, nous harmoniser ? Comment être assez solides pour ne pas nous refermer sur nous-mêmes, mais être ouverts à l'autre et à ce qui nous entoure ? Comment ne pas nous enfermer sous une carapace ? Comment accepter de prendre conscience corporellement et mentalement ? Comment se connaître par son corps, y repérer les émotions et savoir les apprivoiser ?

Nous allons chercher à ne plus tricher avec nous-mêmes : ne pas nous créer un extérieur alors que notre intérieur est vide, sans consistance (une coquille vide) ; remplacer le besoin de bruit, d'activisme dans le travail, le sport intensif, de nombreuses relations, ou toutes sortes d'activités par une découverte de notre moi intérieur ; trouver notre voix qui résonne dans tout notre être : ne plus nous regarder vivre de l'extérieur, ne plus nous agripper à l'existence de l'autre (enfant, mari, ...), ne plus être façonnés par l'orgueil d'une mère, le désir d'un père, l'opposition à un frère, etc.

Mais quand nous faisons de la place en nous, quelque chose peut venir s'y loger : c'est ce que j'ai découvert par le travail corporel chez Jacques Garros.

Début d'un long chemin de déconstruction avant de rebâtir.

Il est plus facile de construire du neuf que de réhabiliter de l'ancien... J'ai pu le constater ensuite dans l'enseignement. J'ai moins de difficultés avec des élèves n'ayant pas pratiqué beaucoup de sport qu'avec des danseurs ou des sportifs. Eux aussi ont beaucoup de mal à admettre que leur pratique corporelle, qu'ils ont suivi assidûment, puisse être erronée et ils doivent, avant de pouvoir trouver le mouvement juste, lâcher les muscles qu'ils font intervenir

« naturellement », je rectifie « spontanément ». Mais quel est ce mouvement juste ?

J'ai été conduite à le découvrir chez Jacques Garros pendant quelque temps, puis chez Yvonne Berge, puis par moi-même, et ensuite avec des danseurs contemporains, avec le Roy Art Théâtre, dans la danse Butô.

Ce fut décapsant ! Je me suis retrouvée dans un cours de Jacques Garros avec des personnes de 60 ans qui n'avaient pas travaillé leur corps et qui réussissaient les exercices demandés alors que moi, je restais scotchée ! J'avais 25 ans... quelle claque. Enfin ! J'avais des grands droits, des obliques, des fessiers, des ischio jambiers, des mollets, et j'en passe et je

ne décollais pas... Et le prof, Jacques me disait : « Nicole enlève ton sourire de danseuse » ... Qui étais-je alors ?

C'était une prise de conscience terrible que j'ai faite dans ces cours, mais je savais que, là se trouvait quelque chose de juste. Cela a bouleversé toute ma vie, vous vous en doutez. S'être construite avec tant d'efforts, persuadée d'être sur le chemin que je désirais et enfin arrivée, m'apercevoir qu'il fallait changer de cap : c'était un énorme chamboulement. D'ailleurs, ma mère qui était enfin soulagée de voir que j'avais tout de même réussi à réaliser mon rêve, me voyait abandonner ma place au Grand Théâtre pour rester sans rien : catastrophe. Cette prise de conscience chez Jacques Garros fut un chemin rude, mais tellement passionnant.

Heureusement, il m'a pris sous son aile, a été très disponible pour m'aider à avancer, à faire ce grand plongeon : pour plonger, il faut lâcher la tête. C'est bien ce qui était extrêmement difficile sur ce nouveau chemin : ne plus tout contrôler, ne plus tout diriger, mais être à l'écoute de quelque chose de plus profond, plus discret.

Toute cette nouvelle approche corporelle était basée sur les muscles profonds et sur la respiration. Et pour cela, il fallait que je rentre en moi, que je sois dans *mon centre* (que je me concentre). Et là ! Je n'avais rien ! Ma respiration, d'ailleurs, avait été mon problème depuis l'adolescence, je manquais d'air, non pas dans la danse, mais en différents moments de la journée. Je voulais respirer profondément, et plus j'insistais, plus j'étais oppressée. Personne ne m'avait appris comment notre organisme fonctionne pour respirer. Toutes les pratiques corporelles que j'avais faites à fond, m'avaient au contraire conduite à mettre en place l'opposé de la respiration naturelle. Mon diaphragme (ce muscle qui sépare le corps en deux) remontait dans l'inspiration et plus je cherchais à prendre une grande respiration, plus j'écrasais mes poumons. Qui s'était posé la question de tous ces praticiens du corps (je suis allée loin en gym et en danse) ? Je me souviens quand, à quinze ans, je rentrais de mes cours de danse vers vingt et une heure, je mangeais seule, je cherchais l'air dans le haut de ma poitrine, angoissée.

Pour trouver ces muscles profonds, il faut lâcher les muscles superficiels. Et cela, quand vous n'avez fonctionné qu'avec eux, ce n'est pas une mince affaire.

Je vais rentrer dans les détails :

Quand je soulève un poids lourd et que je prends la force dans mes bras, mes épaules, le haut de mon dos, je ne pourrais plus trouver ma force centrale. C'est elle qui doit se mettre en place et mes bras ne sont que le relais entre mon centre et l'objet.

Quand je me penche pour voir quelque chose la tête en bas, je ne suis pas disponible pour réellement voir, et je bloque à nouveau ma respiration. Je ne suis ni dans mes appuis ni dans mon centre.

Si je lève ma jambe sans être dans mon centre, je travaille par les muscles posturaux qui sont attachés sur les articulations et qui, de fait enlèvent toute fluidité. Je proposerai plus loin des chapitres sur chacune de ces données.

Le travail de Jacques Garros était assez introverti, il me manquait la dimension de la danse, la musique, l'expression, une démarche plus extravertie. Je l'ai trouvée en partie chez Yvonne Berge. Chez Yvonne, nous avions moins d'écoute intérieure. Au début cela m'était difficile car je cherchais à être à la moindre écoute du mouvement intérieur, mais il m'était pourtant indispensable de sortir de moi-même. J'éteignais trop ma personnalité qui est plutôt extravertie.

La troisième étape a été de retrouver la scène par la danse contemporaine.

Toutes ces étapes ont été longues pour les assimiler et enfin trouver ma véritable expression individuelle et collective.

Il m'a fallu plus de dix ans pour me retrouver ou plutôt, me trouver C'est un parcours passionnant où j'ai l'impression de ne plus subir les choses mais de mieux les comprendre. J'ai cherché au fond de moi : qui était Nicole ? Je la trouve, mais heureusement, les découvertes continuent, je n'aurai jamais fini, je l'espère, jusqu'à ma mort.

Quelle est la place du naturel par rapport au spontané ?

Nous sommes dans une société du « faire », de la rentabilité. Dès l'enfance, le naturel est contrarié ; sans parler du mimétisme de l'enfant.

J'ai eu l'occasion de voir un film tourné par une équipe d'éducateurs dans un orphelinat. Leur principe éducatif était de ne jamais pousser le bébé et l'enfant à faire quelque chose s'il n'était pas prêt. A quelques mois, les enfants étaient dans une pièce allongés par terre (jamais assis ou debout avant qu'ils ne soient capables de s'y mettre par eux-mêmes). L'enfant était sollicité par des objets de couleur qui se trouvaient partout. Il cherchait à se déplacer pour les atteindre. Au milieu de la pièce, il y avait une estrade avec trois marches sur deux côtés. Les enfants y montaient et n'arrivaient en haut que s'ils avaient réussi à grimper par eux-mêmes. Aucun ne tombait des bords sans marche car ils avaient pris conscience de la hauteur en montant seuls. On les voyait chercher à descendre par ces côtés « à pic » et rebrousser chemin s'ils n'y arrivaient pas. Ce qui nous a le plus impressionnés, c'est de nous apercevoir que ces enfants avaient eu un vécu de souffrance et d'abandon, et malgré cela ils étaient très épanouis. Leurs développements psychomoteurs étaient très justes. En grandissant, ils ne perdaient pas cette harmonie qui se réalise par le déplacement du centre sur les appuis, et, de ce fait, leurs épaules, leur nuque et leurs bras restaient libres.

Sans le savoir, nous contrarions le développement naturel de nos enfants.

Il a été reconnu que certaines personnes avaient une colonne rigide, et que cela pouvait venir de leur naissance. Elles ont été tirées par les forceps. Le premier mouvement de la colonne a procuré une grande douleur qui leur a donné le réflexe de la défense : tout contracter. Dans le ventre de la mère, la colonne est dans un arrondi et la naissance naturelle se fait en torsion.

A l'école, très jeune, nous demandons aux enfants de rester assis sans bouger (sur une chaise). Nous savons qu'un enfant bouge, c'est vital pour lui. Nous savons également que la position sur une chaise n'est pas naturelle et de nombreuses pathologies de la colonne vertébrale et du dos sont la conséquence de cette position. Et pourtant, nous continuons à imposer aux enfants cette sorte de « torture ».

Souvent, nous allons poser le bébé dans un Baby-relax. Ce siège est entièrement contre-indiqué pour un bébé. Un bébé est très actif, il fait de nombreux gestes à la seconde. Si vous le laissez sur le dos, il pourra jouer avec ses bras et ses jambes. Quand il aura trouvé la mobilité de son bassin, il basculera d'un côté, de l'autre, puis sur le ventre. Si vous l'avez posé sur le ventre dès le début, dans son désir de bouger, il n'aura pas d'autres possibilités que de lever la tête avec toutes les tensions dans les trapèzes que cela implique. Sinon, il arrivera sur le ventre lorsqu'il aura déjà découvert son déplacement à partir du bassin. Vous me direz : « Mais quand je le mets dans le baby-relax, c'est pour qu'il puisse me voir ». Cet objet est pratique, il peut servir pour dépanner mais il empêchera le bébé d'explorer l'espace, son corps, ses perceptions par le toucher et non pas uniquement par les yeux. Dans cette position le corps un peu fermé devant, le bébé va chercher à se redresser. Il contractera les grands droits (muscles superficiels du ventre dis « tablettes de chocolat »). Déjà là, il aura contrarié son évolution naturelle. Un petit tapis au sol ou une couverture fera aussi bien l'affaire et plus tard, le

parc est très adapté, sans danger, si le laisser se déplacer dans la pièce pose un souci.

Suscitez chez l'enfant le désir de se déplacer.

Installez- le sur un tapis avec des jouets de couleur autour de lui. Ne l'asseyez pas avant qu'il ait trouvé de lui-même le chemin pour s'asseoir. Si vous voulez le redresser, c'est dans vos bras, contre vous. Pour rester assis, s'il n'en a pas la force, il contractera ses muscles périphériques.

Si vous le mettez debout avant qu'il ne soit prêt, vous l'empêcherez de trouver son équilibre, le déplacement de son centre sur ses appuis. Il tiendra par ses épaules remontées, en prenant la force trop haute. Tous ces mouvements, qui nous sont quotidiens, se sont installés à ce moment de notre vie. A bien d'autres moments, nous avons décentré l'enfant. Quand il marche, nous l'appelons : « allez, viens vite, on va chercher ton frère ». L'enfant n'est plus dans ce qu'il vit, la marche, mais dans le but, décidé par sa tête qui obéit à la commande de l'adulte. Plus je vais décider sans être à l'écoute de mon corps, plus ma tête partira en avant.

Une autre des raisons vient du fait que des *parents croyant bien faire, transmettent leurs peurs, leurs appréhensions à leurs enfants*, ou tout au moins ne les laissent pas faire, ne leur font pas confiance. Ils veulent les aider en les tenant, mais ils leur enlèvent toutes possibilités de trouver leur solution. L'enfant grimpe sur une échelle, je suis là à côté pour le retenir s'il tombe, mais je ne l'aide pas. Il ne grimpera que s'il est capable, s'il trouve la solution. Je l'encourage.

J'ai vu ma petite fille à un an et demi chercher à sortir de son lit parapluie, elle se hissait sur le barreau du haut mais redescendait tant qu'elle n'avait pas trouvé comment se redresser sur ses mains et dégager son buste de la barre. Elle a recommencé jusqu'à ce qu'elle ait trouvé la technique, la force et l'équilibre. Ensuite, elle a pris beaucoup de temps pour se laisser glisser à l'extérieur, elle jetait un coup d'œil pour voir si elle était encore loin, si elle avait la force de se tenir à bout de bras. A la piscine, des parents ont peur que leur enfant ait peur. Il boit la tasse, si je ris, il sentira que ce n'est pas agréable mais pas grave ; si je me précipite pour le sortir et le consoler, il ne tentera pas une deuxième fois son expérience ; au contraire, si je l'incite à recommencer en lui expliquant ce qui est arrivé, son échec sera productif, il aura appris et sera heureux d'essayer à nouveau pour réussir.

Un jour, nous étions en randonnée, il y avait un passage de grimpe un peu technique. J'étais avec mon petit-fils de 5 ans, je savais qu'il passerait, j'étais derrière pour retenir un pied qui aurait glissé. Arrivé presque en haut, une personne qui était au-dessus et qui avait eu beaucoup de mal à franchir ce passage a voulu l'aider en lui attrapant une main, du coup il a eu peur. Elle lui avait enlevé ses propres appuis et, en le tirant, il ne sentait plus la pression sur son pied d'appui. Il ne pouvait plus maîtriser son geste. Je lui ai demandé de le laisser tranquille, il a repris tranquillement et a réussi tout seul.

Je parlais également du mimétisme.

Des neurones « miroir » ont été découverts. Ils confirment le fait que l'enfant vit dans le mimétisme total avant deux ans et demi, trois ans. Quand il regarde sa mère, « il est sa mère ». C'est ce que l'on appelle l'effet miroir. C'est par cela qu'il acquiert le geste. Il est tellement dans

l'autre qu'il est dans sa tête : on pourrait rapprocher cela de la télépathie. Nous avons pu remarquer que l'enfant ressentait des « non- dits ». Ce qui a été vécu, les traumatismes, les perturbations, se transmettent de cette manière. L'enfant devient héritier des symptômes. La petite fille sera dépendante des femmes de sa famille : elle deviendra agitée, ou inquiète, ou perfectionniste, comme sa mère. Si elle n'en prend pas conscience, elle aura tendance à reproduire ces attitudes.

Le petit enfant vit hors du temps et de l'espace.

L'enfant a envie d'être debout et de marcher comme les adultes. Il veut écrire, manger à table comme nous avec des couverts et un couteau. Il observe ses parents et les prend comme modèle : leur façon de marcher, leurs attitudes, leur respiration, leurs mimiques, leur langage. On retrouvera le dos rond du père, les genoux en dedans de la mère. J'ai même eu un élève

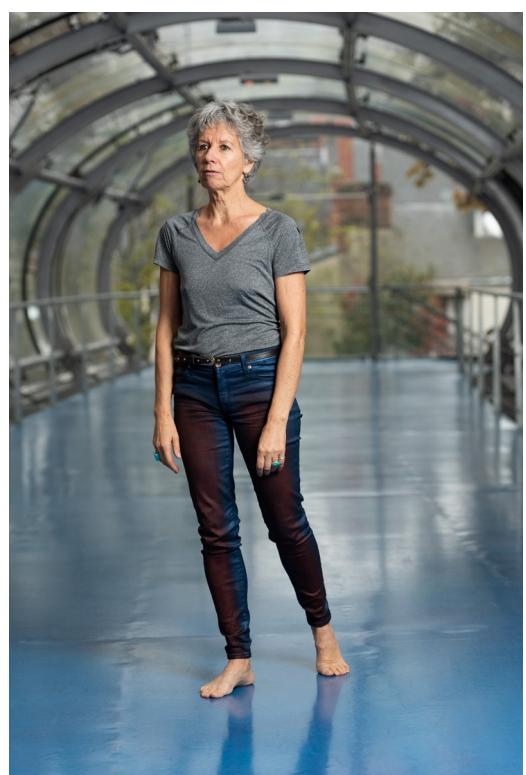
dont le père boitait, qui boitait jusqu'à ce que l'on s'aperçoive qu'il n'avait aucune raison de le faire (contrairement à son père). Si nous pensons que « c'est comme ça », c'est de famille, on ne pourra rien changer !

Nous devons revenir aux sources pour retrouver le mouvement juste.

Repartir du lézard. Des élèves marchent à l'amble, ont le dos figé, d'un seul bloc. C'est dans le déplacement sur le ventre que nous commencerons à chercher la torsion de la colonne vertébrale. Observez le lézard, vous remarquerez son magnifique déplacement ainsi que son arrêt à l'écoute, avec un port de tête digne « d'une danseuse ». Ensuite à quatre pattes, nous arrondirons progressivement tout le dos de bas en haut avant de le creuser. Nous essaierons de passer vertèbres après vertèbres et non « par paquets ». Puis, nous pourrons soulever les genoux pour nous déplacer comme un félin, le poids réparti sur les membres arrière et avant. Nous trouverons notre centre qui nous propulse. Observez un léopard, ce ne sont pas ses pattes qui le font sauter, c'est son centre. Les pattes ne sont que la transmission de l'appui au sol vers son centre. Quel plaisir de ressentir cela en soi : nous n'écrasons pas nos poignets en nous posant dessus, le sol est un partenaire, qui, si nous jouons avec lui, nous repousse.

Avant de trouver la verticale, l'être humain a besoin de repasser par ces étapes, surtout s'il les a mal assimilées étant enfant. Le passage le plus difficile est de passer d'un genou à la position sur les pieds. Nous constaterons plus loin que nous prenons très souvent, à ce moment-là, la force dans les épaules en les montant pour nous relever. Nous mettons des contractions dans le haut du corps et nous perdons à cet instant la disponibilité dans la relation et dans l'écoute. Je préciserai plus tard de quelle manière.

Sur la première photo, je relie mon centre à mes appuis et cela me redresse. Sur la deuxième photo je lâche mon poids sur les appuis : tout le corps est avachi.



N'oublions pas que nous ne laissons pas les enfants au sol : « lève-toi, ne te salis pas » ;

« tiens-toi bien, assieds-toi sur la chaise » ! Nous enlevons le dynamisme de nos enfants. L'enfant a besoin de sauter, de courir, de jouer par terre. Nous le « polissons ». Comment ensuite retrouver ces élans ? Nous pouvons constater que nous avons beaucoup de mal à nous relever quand nous descendons au sol. Nous sommes un peu « handicapés ».

Yvonne Berge disait souvent : « nous sommes des assis » ! Cette propulsion dont je parlais plus haut a disparu chez nous. Nous ne savons plus trouver nos appuis au sol, nous en servir dans un déplacement qui nous rende la relevée aisée.

Jacques Lusseyran, aveugle depuis l'âge de 8 ans et qui percevait les odeurs des émotions, disait que « C'est insupportable de se trouver dans une salle de classe avec 30 élèves à cause des odeurs de colère, de frustration de tant d'élèves, qui souffrent de devoir rester enfermés, sans bouger, pendant des heures. » (Et la lumière fut, collection Résistance).

Pourquoi ne tenons-nous pas compte dans nos sociétés des rythmes physiologiques de l'enfant ? Pourquoi avons-nous besoin d'en faire un petit adulte si rapidement ? Avons-nous peur s'il reste trop longtemps enfant, qu'il ne soit jamais un adulte ? Nous ne développons d'ailleurs à l'école qu'une certaine intelligence. Tous les enfants qui ne correspondent pas à cette forme d'intelligence sont en souffrance, et nous perdons de grandes qualités chez eux en les mettant en échec au lieu de développer tout leur potentiel. Ces qualités ne se développeront peut-être jamais, car nous les avons écrasées ou minimisées en donnant plus de valeur à une seule forme d'intelligence. L'enfant a perdu confiance en lui, il se croit nul, incapable, bon à rien, paresseux, inattentif. Tant d'années à lui inculquer cette pensée ne permettront pas de faire disparaître ces blessures facilement quand on en prendra conscience. L'enfant qui ne reste pas tranquille sur sa chaise à l'école est tout simplement normal.

Marcel Jousse démontrait d'ailleurs, que nous retenons beaucoup mieux une leçon si elle est rythmée et si nous pouvons nous balancer en l'apprenant. J'ai pu constater pour moi-même que j'avais besoin de bouger pour apprendre : j'ai en effet beaucoup appris en voyageant, mais de grands déplacements ne sont pas forcément nécessaires. Je ne pouvais pas me tenir à la lecture d'un livre. Je me suis mise au tricot, et en tricotant j'ai trouvé le bonheur de la lecture. Il est vrai que les pulls avaient souvent des emmanchures trop hautes car je continuais en ligne droite, passionnée par mon livre, au lieu de compter les diminutions ! Tricoter des écharpes convenait mieux à ce genre d'exercice.

Le Corps

La respiration

Comment respirer ?

La respiration est-elle une technique ? Dans le yoga, on vous apprend à retenir votre respiration à la fin de l'inspiration. Vous comptez le nombre de secondes où vous restez en apnée. Dans le zen, vous gonflez votre ventre dans l'inspiration. Quand vous chantez, on vous dit de prendre votre respiration dans le ventre. En gym, vous inspirez en gonflant la poitrine et en montant le buste, vous soufflez en vous refermant, en lâchant les épaules en avant. Dans beaucoup de sports, vous bloquez la respiration dans l'effort.

Alors, y a-t-il une bonne méthode ?

Au lieu de chercher une méthode, je vais essayer de comprendre comment je suis faite : la forme de mes côtes, celle de mes poumons et leurs emplacements, l'attache de mon diaphragme, les muscles intercostaux, les muscles du ventre. Comment tout cela peut-il fonctionner ?

Tout d'abord, nous allons considérer que nous n'avons pas besoin de « pomper l'air ». L'air est un cadeau que nous recevons. Si nous laissons la place en nous, si nous acceptons de lâcher ce que nous avons reçu afin d'être disponible pour quelque chose de nouveau, l'inspiration se fera d'elle-même. Chaque respiration nous recrée. Pour cela, il faut que nous fassions confiance en la vie.

Un potier disait : c'est le vide qui est intéressant car c'est lui qui va se remplir.

Si nous gardons l'air dans notre poitrine, si nous n'acceptons pas d'expirer, ou si nous expirons

« petit », « étroit », « court », si nous préférons garder, au lieu de laisser partir, cet air qui nous a permis d'agir, de réfléchir mais qui est maintenant pollué par notre action, cet air plein d'oxygène qui était bon quand nous l'avons reçu, et qui est maintenant néfaste pour nous, rempli de gaz carbonique, nous ne pourrons pas nous nourrir d'un air nouveau qui nous régénérera.

Nous allons déjà apprendre à souffler, à expirer profondément.

En fin d'expiration, nous allons attendre, laisser-faire. Une nouvelle inspiration se déclenchera toute seule, ne pas avoir peur de manquer d'air. Nous ne savons pas vraiment si c'est le contact de l'air sur les nerfs dans le nez ou si c'est le mouvement du diaphragme qui provoque l'inspiration. Peut-être est-ce simultané. Le diaphragme descend dans le ventre, il repousse les viscères pour donner de la place aux poumons vers le bas. Il est en forme de coupole comme un parapluie. Il sépare notre corps en deux : au-dessus, les poumons et le cœur, en dessous, les organes, tout d'abord le foie, la rate, les reins, l'estomac. Les seuls passages entre les deux zones sont uniquement l'œsophage et l'artère aorte. Si notre diaphragme est bloqué, il n'y a plus de lien entre ce qui se passe en bas et ce qui se passe en haut. Nous sommes coupés en deux.

Le diaphragme est le principal muscle inspirateur. Ce muscle qui forme le toit des organes et le plancher des poumons et du cœur est fixé sur tout le pourtour inférieur du thorax, depuis le bas du sternum, (le sternum est cet os

qui descend du cou à l'estomac), sur les trois côtes appelées « fausses côtes », et sur les deux côtes flottantes jusque dans le dos. Il est donc attaché sur tout le pourtour inférieur de la cage thoracique. Dans le dos, il rejoint les vertèbres et va venir s'attacher sur les lombaires deux et trois. Il va agir comme une pompe qui appuie sur les viscères pour attirer l'air dans les poumons.

Cela produira une pression dans le ventre qui se répercutera jusqu'au pubis, à l'anus, au coccyx. Je dois lui opposer une certaine résistance par les muscles du ventre. Sans résistance, aucun muscle ne peut travailler, se renforcer. Si le diaphragme enfoncé dans quelque chose de mou, il n'ira pas loin. De la même manière, si les « abdoms » (muscles superficiels du ventre), sont trop contractés, il sera freiné et ne donnera pas toute amplitude aux poumons. Comme je l'indiquais, ces attaches sont sur les corps des vertèbres lombaires et sur les côtes qui descendent, plus bas derrière que devant.

Schéma du diaphragme



Blandine Calais-Germain Anatomie pour le mouvement

Pour toutes ces raisons, nous trouverons notre inspiration surtout dans notre dos et non en gonflant notre ventre. Si nous gonflons notre ventre, nous sentirons une respiration ventrale mais elle sera courte et peu profonde. Quand le diaphragme ne peut plus continuer sa pression dans le ventre, il pousse sur les côtes pour écarter la cage thoracique. Par contre, si nous avons commencé à écarter nos côtes avant de laisser le diaphragme descendre, il est bloqué et ne pourra plus agir sur le ventre, s'abaisser.

N'oublions pas que c'est un masseur de tous les organes jusqu'aux organes génitaux. Il élargit la taille et remplit le dos. Souvenons-nous que les poumons tapissent les côtes et que nos côtes descendent jusqu'à la taille dans le dos alors que devant, elles s'arrêtent en bas du sternum au-dessus de l'estomac. Dans le dos, les poumons sont au-dessus des reins. Nos poumons se remplissent plus dans le dos que devant.

Devons-nous gonfler la poitrine comme on le voit si souvent faire pour inspirer ?

Eh bien, regardons la forme de notre cage thoracique est-elle aussi large en haut que en bas ? Et nos poumons : sont-ils volumineux autant ou plus en haut que en bas ? La réponse est non ! Autant mon inspiration sera ample, profonde impulsée par le diaphragme, autant elle sera étroite et fine plus haut. Une majorité des élèves s'aperçoivent qu'ils respirent à l'envers. Dans l'inspiration, leur diaphragme monte. Au lieu de donner du volume aux poumons, ils les compriment. Ensuite, ils cherchent désespérément à respirer « profondément ». Pour cela, ils élargissent les épaules et veulent gonfler sous les clavicules.

Où est la profondeur dans notre corps !!! N'oublions pas que les poumons ne viennent pas jusqu'aux épaules... A cet endroit-là, ils sont très étroits.

Pourquoi avons-nous contrarié notre inspiration ?

Parce que nous sommes *dans le faire* au lieu d'être *dans l'être*. Nous ne prenons pas le temps de nous écouter, d'être respectueux de nos rythmes. Notre tête décide et nous suivons même si c'est douloureux, même si notre corps nous donne des signes de détresse. Nous n'écoutes pas. Nous prenons des tranquillisants, des anti-douleurs, des médicaments pour ne pas nous arrêter. Nous ne prenons pas le temps de rentrer en nous, apprendre à nous connaître pour être « justes » avec nous-mêmes. Le rythme que nous nous imposons ne nous correspond pas. Le silence nous fait peur, il nous met face au vide intérieur que nous avons créé.

Dans mes cours, nous apprenons qu'en nous ce n'est pas le vide, mais nous allons découvrir au contraire une présence qui, plus nous irons la rejoindre, plus elle nous deviendra indispensable et agréable. Faisons découvrir cela à nos enfants, ils auront moins peur de la solitude qui est inhérente à l'être humain. Quel bonheur d'être en soi, de sentir cette vie, cette chaleur. Partout, dans tout mon corps, je sens la vie. Je ne ressens pas uniquement les zones douloureuses, comme c'est souvent le cas. Je suis au contraire dans ce plaisir de visiter toutes les pièces de ma maison, après avoir ouvert les fenêtres en grand pour laisser rentrer le soleil et la lumière. J'irai dans toutes les petites pièces et même dans les recoins. Ce n'est plus une enfilade de caves sombres.

Alors, pourquoi bien souvent quand je fais de la « gym » je respire mal ? Parce que j'oublie que mon corps n'est pas un objet, mais que c'est moi. Je suis encore dans « le faire ». Ma tête est ailleurs, je ne fais pas l'unité en moi. J'impose à mon corps d'être au top, de répondre aux critères que j'ai décidés. Je suis dans la compétition, dans la performance, dans l'apparence. Pas forcément dans ce qui me convient.

Nous verrons plus loin, que pour faire l'unité de notre être, nous devons être dans notre centre, sinon, « nous avons des parties de corps ». Et alors ! Qui sommes-nous ? Une élève qui faisait de la danse est venue à mon cours. Deux ans après, elle me disait : "je ne suis plus morcelée. Avant, je faisais de belles choses avec mes bras, mes jambes, ma tête, mais j'étais en morceaux".

J'avais dans un cours une jeune élève belle, bien faite, mince et une autre relativement âgée, pas très favorisée par la nature. Lors d'une présentation que je donnais pour montrer un peu mon travail, ces deux élèves du même groupe avaient fait une prestation. A la fin, une personne est venue me dire : « qu'elle est belle cette personne qui dansait tout à l'heure ». Je lui ai demandé de qui elle parlait, je pensais à la jeune, mais, ce n'était pas elle. Celle qui avait été remarquée, c'était l'autre personne qui réellement était très belle autrement. Elle rayonnait d'une beauté de l'être et cela se voyait.

Quand nous sommes justes, nous sommes beaux. D'une beauté qui n'est pas celle des mannequins.

Je vais reprendre le déroulement de la respiration. Il nous est vraiment difficile à nous, occidentaux d'être justes dans le déroulement de notre respiration. Je parle des Occidentaux car nous pouvons constater que les Orientaux ne rencontrent pas les mêmes problèmes. Je précise plus haut

que nous devons « laisser faire », les Indiens « laissent faire » : à mon avis un peu trop, « c'est comme ça », c'est le karma ! Ce que nous constatons aussi quand nous passons des heures dans un train avec eux, c'est la paix qu'ils dégagent : Ils sont là, le temps passe (je parle de ceux qui ne sont pas encore occidentalisés),

ils ne sont pas dans la rentabilité, l'excitation, « l'après ». Ils ont certainement une vie intérieure plus présente que la nôtre. Je pense que beaucoup de personnes vont vers le yoga afin de trouver cela. Nous sommes déjà passés après, ailleurs, et rarement dans ce qui se passe maintenant, ici.

Notre respiration est directement influencée par nos émotions.

Si nous avons peur, ou même si une pensée inquiétante nous traverse, notre inspiration va monter dans le haut de notre cage thoracique. Si nous sommes en colère, furieux, notre voix sera une voix de tête. Je vous parle de la voix car nous pouvons vraiment constater que notre voix change d'après ce qui se passe en nous. Nous allons pouvoir nous aider de cette écoute pour découvrir les nœuds que nous avons dans le corps, qui empêchent la fluidité et la profondeur de notre respiration. Nous sortirons un son durant notre expiration en suivant sa progression dans notre cage thoracique et notre ventre. Si le son a des à-coups, nous chercherons à détendre la zone qui empêche l'air de passer (la boule à la gorge, à l'estomac). A la fin de l'expiration, si nous ne trouvons pas notre force centrale, le son s'interrompra. Par contre si nous le prolongeons par la force qui vient de notre ventre, nous trouverons une grande amplitude et une grande puissance en fin d'expiration.

Nous allons essayer de mieux comprendre comment se déroule notre respiration ce qui nous permettra, quand elle sera perturbée, de retrouver la paix, de nous retrouver grâce au relâchement de nos tensions, et à notre respiration profonde. Nous disons bien :

« Je suis hors de moi ». Redescendons en nous.

Quand on débute, il est plus facile d'être allongé pour chercher cette respiration.

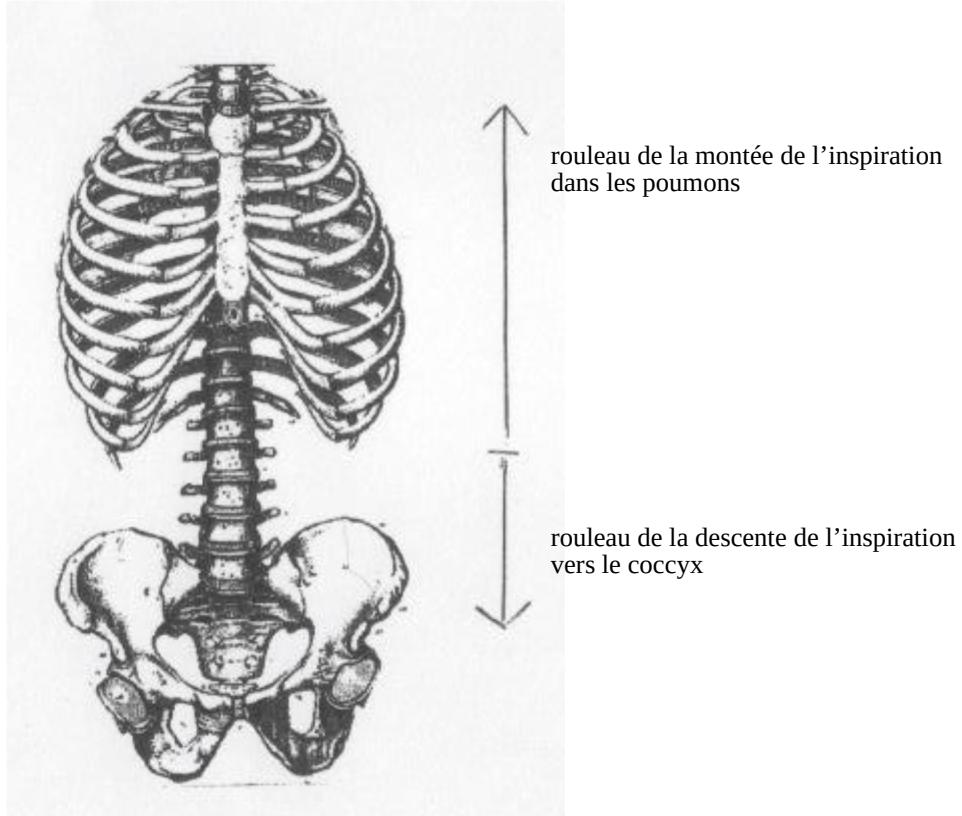
Tout d'abord, nous allons nous déposer, étaler notre corps sur le sol, lâcher notre poids, ne plus le tenir par notre force musculaire. Dans la position allongée sur le dos, sur une surface ferme nous pouvons détendre tous les muscles. Quand nous sommes adultes, c'est la seule position qui nous le permet. Le bébé nous donne son poids quand il s'endort dans nos bras. (Nous avons certainement expérimenté que, chose étonnante, un bébé éveillé, tonique, est beaucoup moins lourd qu'une fois endormi). Nous prendrons conscience des différentes parties de notre corps qui sont en contact avec le sol, sur lesquelles nous pourrons nous étaler. Par cette présence à nous-mêmes, nous allons pouvoir descendre notre attention vers notre centre : en lâchant la tête et nos pensées qui s'échappent ailleurs, nos tensions dans notre nuque, nos épaules, notre poitrine et notre ventre.

Notre diaphragme pourra retrouver son mouvement naturel.

Donc, *l'inspiration* débute (ne confondons pas ce qui est spontané en nous et ce qui devrait être naturel) par l'abaissement du diaphragme qui pousse les organes vers le fond de notre bassin. Par cette pression, il agit comme

un rouleau qui passerait sur les vertèbres (les vertèbres sont composées d'un corps et de trois épines : deux sur les côtés, une derrière) depuis les premières lombaires jusqu'au coccyx. Nous tenterons de sentir les corps de nos vertèbres, c'est-à-dire ce que nous sentirons à l'intérieur de notre ventre, et non dans notre dos où nous percevons les épines vertébrales qui peuvent toucher le sol. Simultanément, le diaphragme écarte les basses côtes et permet, par l'ouverture progressive de ces côtes, la montée de l'inspiration dans les poumons. Plus notre inspiration montera, plus elle descendra (comme deux rouleaux l'un qui descend pendant que l'autre monte), sinon nous nous perdons.

Schéma des deux rouleaux sur nos vertèbres :



J'aime cette image : plus l'arbre grandit, plus il enfonce ses racines dans le sol. Nous, nos racines ne sont pas statiques. Voilà une de nos difficultés, mais nous ne sommes pas non plus en apesanteur. Nos racines, quand nous sommes debout, sont nos jambes, nos pieds. Ne reposant que sur une très petite surface nous y serons particulièrement attentifs. Ne perdons pas le contact avec ces racines quand nous voulons nous éléver, au risque de nous perdre. C'est pour cela que nous devons garder à tout moment la perception de nos deux directions : celle qui descend et celle qui monte. Ce sera le secret de notre équilibre. Nous pourrons aller vers l'extérieur, vers les autres, tout en étant nous-mêmes.

Comme vous le constatez, notre respiration n'est pas qu'une technique !

Revenons au diaphragme. Quand nous sommes assis, les bras le long du corps, la poussée du diaphragme sur les côtes peut se répercuter sur nos coudes qui s'écartent quand nous inspirons et se replacent quand nous expirons. Nous verrons plus loin l'influence de ce diaphragme sur nos membres : bras et jambes.

Cet étalement des vertèbres en bas dont je parlais tout à l'heure se ressent également plus haut. Nous percevons donc ces deux rouleaux ! L'un qui descend des lombaires au coccyx, l'autre qui monte sur les vertèbres dorsales et cervicales. Comme nous le constatons, la longueur est plus grande vers le haut que vers le bas, et pourtant mes deux rouleaux démarreront ensemble et arriveront en même temps à leurs points d'arrivée : coccyx et première cervicale....

Nous n'« habitons » pas le haut puis le bas, nous sommes partout présents. Cette répercussion de la respiration se ressent également sous les bras si nos bras ne sont pas dans un relâchement mais dans une juste tension.

Nous pouvons nous allonger et replier les jambes sur la poitrine : cette position nous permettra de mieux sentir *l'inspiration qui descend très bas dans le dos*. Quand le diaphragme exercera sa pression vers le bas, le ventre étant légèrement comprimé par les jambes, sa force agira réellement contre les vertèbres et le bassin, il ne pourra pas gonfler le ventre et de ce fait trouvera son véritable chemin en profondeur. Notre inspiration sera très mple. Nous pourrons ensuite lever les jambes à la verticale (si nous ne pouvons pas les maintenir en l'air par nous-mêmes sans tension, nous les appuierons contre un mur). En inspirant, nous pourrons ressentir une dilatation de toute la face postérieure de nos jambes, ce qui allongera les cuisses, l'arrière des genoux, les mollets, les chevilles, tout cela sans tension mais en conduisant notre inspiration jusqu'aux orteils. (Je ne parle pas, bien sûr de l'air, mais de la pression exercée par l'inspiration dans tout notre corps).

Dans *l'expiration*, nous relâchons. J'aime donner cette image du ballon de baudruche : quand je souffle dedans, sa forme apparaît (une main, un pied, tout un corps) et quand je laisse sortir l'air, il se relâche, se fripe, se rétrécit. Nous pouvons vraiment, en étant présents dans nos muscles, les accompagner dans cette dilatation et ce relâchement.

Mais *l'expiration n'est pas uniquement un relâchement*. Le lâcher se produit en début d'expiration : nous lâchons la nuque, les épaules, la cage thoracique. Les côtes se resserrent par le relâchement des muscles inter costaux. Ceux-ci sont très particuliers car ils se contractent en s'élargissant et, de ce fait, se relâchent en diminuant de volume. Quand ils se détendent, les côtes se rapprochent les unes des autres (n'oublions pas que nos côtes sont plus importantes dans le dos que devant). La taille se rétrécit du fait du relâchement du diaphragme qui avait écarté les côtes. Le ventre reprend sa place au fond du bassin (il n'est pas nécessaire pour remplacer le ventre de faire une bascule du bassin en arrière). Si nous voulons prolonger notre expiration, nous resserrerons la ceinture abdominale.

Qu'est-ce que la ceinture abdominale ?

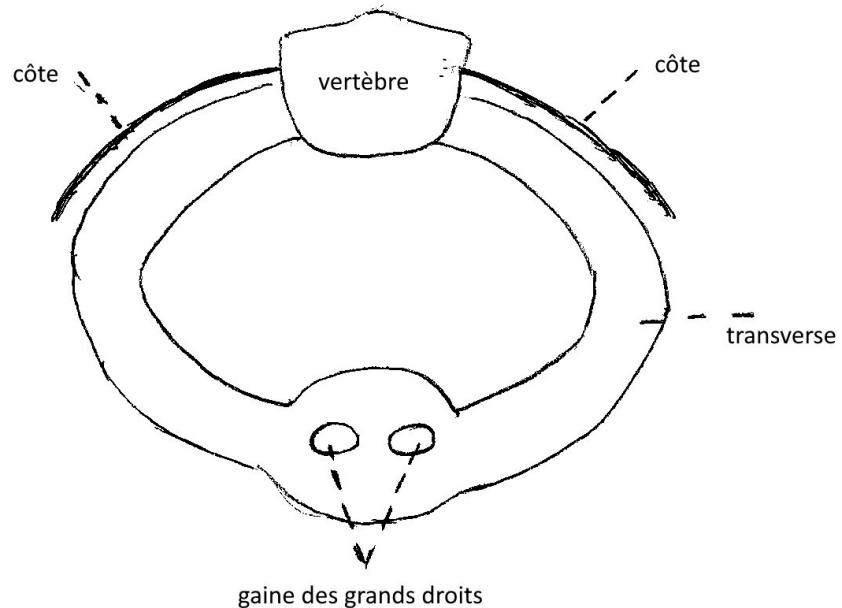
Elle est essentiellement composée du transverse qui est un des muscles les plus puissants de notre corps. C'est une ceinture qui entoure, recouvre

tout notre ventre et vient s'attacher derrière sur les vertèbres lombaires. Le transverse est fixé devant, en bas sur le pubis, il remonte de chaque côté sur l'os iliaque (le bassin), sur les crêtes iliaques pour rejoindre les vertèbres ; en haut, il commence sur la pointe basse du sternum (cet os qui descend des clavicules à l'estomac) puis s'attache sur les dernières côtes, descend par les côtés sur les côtes flottantes, longe la dernière côte et arrive aux vertèbres. Si « nos abdominaux » sont continuellement rigides, le diaphragme ne peut pas s'abaisser. Je parle des abdominaux entre guillemets, car nous avons l'habitude d'entendre par là les grands droits et les obliques, alors que je vais proposer de travailler notre ceinture abdominale.

Après avoir détendu notre ventre (comme le violoniste qui détend les cordes pour les ré-accorder), en fin d'expiration, nous allons serrer notre ceinture. *C'est le transverse qui va tout d'abord agir comme si nous attachions une ceinture dans le dos.* Il entraînera ensuite les grands droits. Si nous procédons à l'inverse, en contractant en premier lieu les grands droits, le transverse ne pourra plus être mobilisé. Je vais vous en expliquer la raison : les grands droits forment une barre du sternum au pubis (souvent comparer à des tablettes de chocolat). Le transverse passe par devant et par derrière : il prend les grands droits en sandwich. Les fibres du transverse qui passent par-dessus les *grands droits* seront immobilisées en superficie du ventre, ce qui rendra ce muscle inopérant dans sa totalité.

Il est indispensable de commencer par rentrer le ventre, resserrer la taille pour ensuite mettre en action les grands droits.

Schéma du transverse et des grands droits passant dans la gaine



De quelle façon les grands-droits vont-ils travailler dans ce cas ?

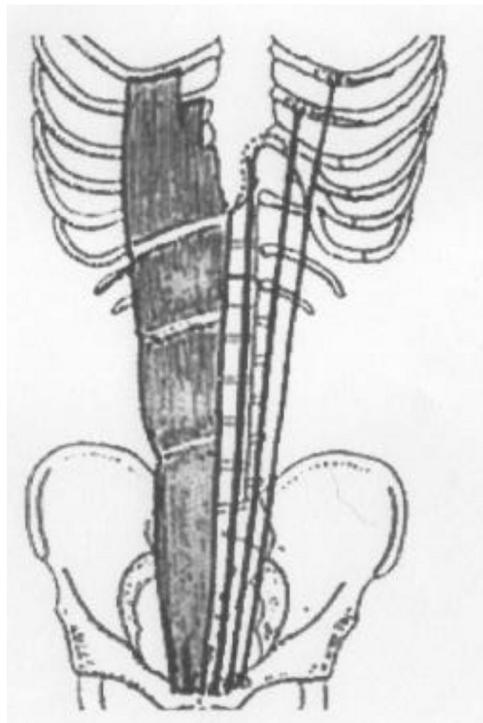
Ils sont symétriques à droite et à gauche de la ligne médiane de l'estomac au bas du ventre, et ont quatre parties de haut en bas (c'est pourquoi nous reconnaissons la tablette quand ils travaillent sans le transverse) :

- Une des parties attachées au pubis qui va le tirer vers les vertèbres lombaires,
- Une autre attachée au bas du sternum qui va abaisser les côtes,
- Les deux autres petits morceaux au milieu, qui comme deux boutons-pressions viendront « pousser » le ventre contre les vertèbres.

Si nous travaillons nos abdominaux de cette façon, non seulement nous trouverons une respiration très profonde, une grande force en fin d'expiration, mais notre ventre sera rentré dans la contraction sans être dur. Nous garderons la mobilité de nos vertèbres lombaires.

Lors d'une respiration profonde, nous ne serons pas rigides. Notre ventre restera souple, de ce fait les vertèbres lombaires continueront à jouer de toutes leurs articulations.

Schéma des grands droits



Référence : Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais-Germain
Auteur-Editeur

Différence d'énergie entre l'inspiration et l'expiration

Dans l'inspiration, l'énergie se diffuse. J'aime donner cette image de l'étoile : dans l'inspiration, l'étoile s'éclaire à partir du centre jusqu'aux extrémités ; dans l'expiration, la lumière s'éteint à partir des extrémités pour venir se concentrer dans le ventre qui devient une boule de feu : énergie intense.

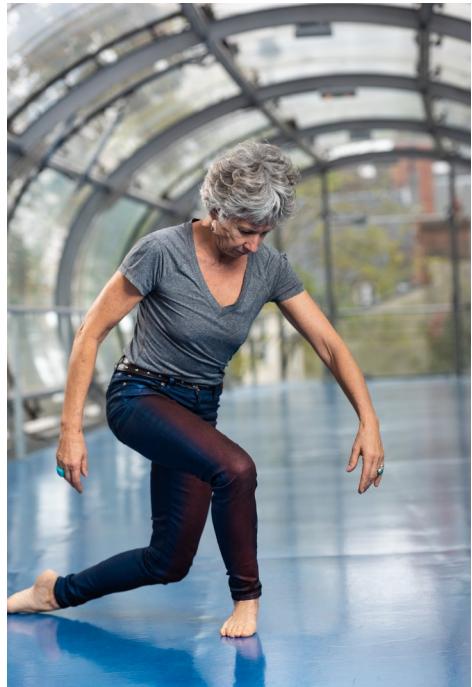
Tous les exercices de la vie courante qui demandent de la force vont être faits sur l'expiration. Le bûcheron coupe un arbre en expirant : imaginez-le prendre une grande inspiration, et poitrine bloquée en ouverture, fendre le tronc ! C'est impossible. Nous entendons d'ailleurs le souffle par le son produit : certains joueurs de tennis ont besoin pour canaliser leur énergie de pousser un cri en tapant la balle. Quand je dois faire un effort particulier en escalade, je sors un « ah » qui m'aide, je pense, à ne pas bloquer ma respiration mais à la concentrer.

Et pourtant, je vois fréquemment lors d'exercices proposés en gym, en danse, ou autre, des mouvements qui demandent de la force, qui sont réalisés sur l'inspiration. Dans ce cas, toute la force est prise dans le haut du corps et dans les jambes, ce qui entraîne une cambrure des « reins », une rigidité de la nuque et des épaules. Des élèves ayant pratiqués une activité physique avant de venir prendre mes cours ont grand mal à comprendre qu'il n'est pas logique de travailler sur l'inspiration. Toute leur musculature est d'ailleurs modelée à l'opposé. Il leur est très difficile de trouver leur musculature profonde. Comme je l'explique dans le chapitre sur la respiration, le transverse et le

diaphragme sont inopérants si j'ai pris ma force dans mes épaules, en cambrant, en contractant mes grands droits superficiellement.

« Ces élèves doivent faire de très gros efforts de concentration pour s'obliger à ne pas fonctionner spontanément. Ils doivent accepter de ne pas partir la tête la première, les épaules levées, des tensions dans la nuque, Ils vont commencer par faire de petits mouvements justes, pour développer ces muscles profonds qui leur font défaut, alors qu'ils ont une grande force dans leurs muscles superficiels.

La remontée faite en fluidité par les muscles profonds ou sur l'inspiration qui limite la souplesse des vertèbres et bloque certaines articulations.



Les quatre premières photos démontrent la remontée en étant centré. Par contre, sur la cinquième nous constatons que le fait d'être décentré met la tension dans la nuque, c'est la tête qui entraîne le mouvement

Pourquoi est-ce utile de trouver ces muscles profonds au lieu de prendre la force dans les muscles superficiels ? J'en ai déjà un peu parlé, mais nous en serons encore plus convaincus dans le chapitre qui concerne les relations.

Comprendons aussi que certains muscles sont faits pour l'assise, c'est-à-dire la statique. Leurs attaches sont sur les articulations. De ce fait, quand ils se contractent, ils immobilisent l'articulation. D'autres muscles sont ceux du mouvement, ils dépassent l'articulation pour s'attacher plus loin. C'est le cas du psoas iliaque, un des muscles si importants dans notre corps (il est en fait composé de deux muscles : le psoas et l'iliaque, mais nous les ferons travailler ensemble). Une de ses extrémités est sur le petit trochanter (petite bosse sur le fémur, qui se trouve sur le haut, à l'intérieur de la cuisse), et les autres extrémités tapissent l'intérieur de l'os iliaque, sur les côtés et s'insèrent également sur les vertèbres lombaires. En danse, nous avons découvert que pour lancer la jambe, si nous travaillons avec le psoas et le grand fessier, nous libérons l'articulation de la jambe, ce qui lui permet de monter très légèrement. Maintenant, si je veux maintenir cette jambe en l'air, je vais ensuite, mobiliser mes muscles de la posture (qui ont leurs attaches aux articulations). Nous voyons par cet exemple, que je commence par les muscles profonds. Si je lève ma jambe tout d'abord par les quadriceps (dont les attaches se trouvent sur le genou et en haut de la cuisse), le psoas ne pourra plus intervenir.

Si nous travaillons avec les quadriceps, le dessus de la cuisse est dur. Pour prendre conscience de cette réalité, nous allons encore une fois commencer au sol, allongés sur le dos, jambes fléchies. Si nos pieds sont placés au bon endroit, le poids de la jambe (partie du genou à la cheville) descendra dans le pied, et le poids de notre cuisse dans les fesses. Les mollets et les cuisses ne seront pas contractés. Par des petites rotations sur notre sacrum, nous découvrirons que nous pouvons mobiliser le bassin en libérant l'articulation de la jambe (hanche), puis nous chercherons à soulever une jambe (en fin d'expiration), sans contracter celle-ci ni les grands droits, mais par le psoas. Notre ventre restera souple, notre hanche libre. Nous expérimenterons cette liberté en jouant avec notre jambe en dedans, en dehors, allongée, ...

Quelle différence entre l'inspiration et l'expiration ?

Comme je l'ai expliqué plus haut, dans l'inspiration je diffuse l'énergie, je me sens pleine, ouverte, réceptive : je peux capter l'énergie par toute ma peau. Tous mes sens sont en éveil : le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vue. Si je veux développer mon odorat, je le ferai dans l'inspiration en sentant l'odeur qui vient entre mes deux yeux. Dans le toucher, je vais découvrir que ma peau est plus sensible devant et à l'intérieur de mes jambes et de mes bras. Je dois être en confiance pour ne pas la protéger. Je vais proposer de choisir une couleur et d'imaginer que toute ma peau plus épaisse est de la couleur foncée, et ma peau plus tendre claire. Je vais en prendre conscience dans tout mon corps. Je constate que les animaux, pour la plupart d'entre eux, gardent cette peau tendre vers le sol. Voilà pour nous, une de nos grandes difficultés : rester ouverts ! Je parlais de

confiance, il est évident que si je ne suis pas en sécurité, il vaut mieux que je me protège. Certaines personnes ont découvert dans les cours, qu'elles se fragilisaient en ne sachant pas se protéger physiquement face à un « prédateur ». Un exemple : je suis assise en face d'une personne qui m'agresse ou cherche à me manipuler, je me redresse, je plante bien mes pieds dans le sol et je ne laisse pas mes jambes s'ouvrir, je suis dans mon centre, je ne me relâche pas en arrière. Dans ce cas, la personne me sentira solide, elle sentira qu'elle n'a pas d'emprise sur moi, son agressivité ne m'atteindra pas, ne me démolira pas.

Dans l'expiration, j'ai rassemblé mon énergie, j'ai concentré ma force, je suis intérieurisée. Dans l'image de l'étoile qui s'éteint mais qui garde toute cette lumière au milieu, je vois que je ne suis plus du tout dans la même dynamique que dans l'inspiration. Je vais même fermer toutes les ouvertures, contrairement à ce que nous faisons dans l'inspiration. Je fais travailler les personnes qui ont des descentes d'organes ou des problèmes d'incontinence en fin d'expiration. Je leur propose quand elles ont rassemblé leur force dans leur ventre, de fermer le vagin pour les femmes, et de contracter les muscles de l'anus, les sphincters. Elles peuvent le faire si nécessaire avec une petite bascule arrière du bassin pour aider les organes génitaux (pour les femmes...) à se replacer plus haut dans le ventre.

L'expiration nous redresse !

Quand j'ai parlé des muscles de la ceinture, je n'ai mentionné que le transverse. Dans le dos, le carré des lombes tapisse le bas du dos, de la dernière côte de chaque côté de la colonne jusqu'au bassin. En fin d'expiration, quand nous aurons « serré la ceinture », nous fixerons le carré des lombes. Nous verrons plus loin comme c'est indispensable.

Comment l'expiration va-t-elle me redresser ?

Je reviens sur nos cours de « gym » : pour certains d'entre nous, nous avons en mémoire ce qui nous était proposé : « expirez, lâchez-vous en avant, inspirez, gonflez votre poitrine et redressez-vous ». Je vais essayer de vous prouver que la respiration est à l'opposé de ceci et de vous le démontrer car l'expiration redresse.

Dans l'expiration, nous lâchons les épaules et la poitrine (mais dans la verticale, pas en se refermant à l'avant), pour descendre notre force dans le ventre. La tonicité, que nous allons trouver grâce à la ceinture abdominale et les fesses (je ne parle pas de contraction, de tension, je parle de tonicité) nous redresse. La tonicité garde la souplesse, la mobilité de toutes les articulations, alors que les tensions rigidifient, empêchent le fonctionnement des articulations (vertèbres lombaires, hanches).

Trouver notre force centrale et cette expiration qui nous redresse, nous ressource, nous redonne de l'énergie.

J'ai parlé plus haut des côtes qui se resserraient, nous constatons qu'elles descendent beaucoup plus bas derrière que devant, et que celles qui sont plus libres (les cinq dernières) sont dans le dos. Si nous expirons en nous refermant devant, notre dos est complètement ouvert ; de ce fait, nos poumons ne sont pas compressés, ils ne le sont qu'à l'avant : notre expiration est très courte, limitée par la grande ouverture des côtes dans le dos.

Nous allons au contraire expirer en refermant essentiellement nos côtes dans le dos ce qui redressera la poitrine. Les côtes sont fixées au-dessous

de chaque vertèbre dorsale : si je les abaisse sur les côtés, elles font levier sur les vertèbres, donc les remontent. Ensuite, le centre se renforçant, il donne une assise tonique (transverse, carré des lombes, fessiers) qui soutient la cage thoracique plus haute.

Maintenant, il est nécessaire de bien réaliser que nous ne fonctionnons pas d'un bloc. Le bassin et la tête vont de pair, la poitrine à l'opposé. Je viens de vous parler des côtes qui se resserrent surtout derrière et qui redressent la poitrine en l'avançant ; simultanément, dans le mouvement inverse le ventre se rentre et la tête recule. Mais je vais maintenant vous donner la raison de cette place de la tête.

Les côtes se sont resserrées dans le dos par les muscles intercostaux, puis tous les muscles en V qui partent des épaules et qui descendant aux lombaires vont se contracter et descendre les épaules et le haut du corps vers le bas du dos : utilité d'avoir bien fixé son transverse et son carré des lombes afin de pouvoir « enfoncez son piquet » pour accrocher « tous les câbles » solidement dans le bas du dos (vulgairement appelé les reins). Si je suis cambrée, tout est faussé. En fixant mon dos vers le bas, je libère ma nuque. Ma tête va pouvoir se placer au-dessus de la colonne sans effort, tout simplement à sa place. Nous accumulons les tensions dans la nuque si notre force n'est pas prise tout d'abord dans le centre : la force du dos est prise dans ce cas en fermeture et nous voyons les dos ronds et les nuques rigides.

La voix d'une chanteuse, qui par ailleurs chantait très juste était désagréable à entendre, cela provenait de la position de son buste. Son dos était rond, sa tête était en avant du buste ce qui donnait un son de tête.

Nous allons, par cette approche plus juste de notre corps, retrouver une indépendance du bassin, de la cage thoracique et de la tête.

Comment trouver son centre ?

Le poids de la tête

Il est important de prendre conscience du poids de notre tête. Si notre tête n'est pas bien installée au-dessus de notre corps, elle ne permet pas d'être juste par rapport à l'ensemble. Mais je pourrais dire cela pour tout le reste et surtout pour les grandes zones : bassin, cage-thoracique, tête.

La tête se pose sur la colonne. Tout mouvement de la colonne se répercute sur la position de la tête ou je devrais dire : devrait se répercuter sur la position de la tête si nous n'avons pas mis de barrière, de tensions qui empêchent sa mobilité. La première vertèbre cervicale, l'atlas, est formée d'un corps vertébral très mince, sur lequel la tête vient se poser autour du trou occipital. La deuxième, l'axis, possède une apophyse verticale qui permet le pivotement de l'atlas et les mouvements de rotation de la tête. Son apophyse rentre dans le crâne par le trou occipital. Ce trou occipital est sous le crâne au milieu. Quand je vois certaines personnes la tête en avant du corps, c'est qu'elles ont une perception de l'assise de la tête sur la colonne en arrière, comme si le trou était à l'arrière du crâne. Certaines ont voulu étirer leur cou en faisant le double menton. Elles n'ont allongé que l'arrière, alors que si nous voulons allonger le cou, il est important de le faire devant (sous le menton), à l'arrière, et sur les côtés, en travaillant les trapèzes supérieurs entre la base des oreilles et les épaules. Nous sentons le dessus du crâne qui

s'élève. Nous pouvons toucher notre atlas qui se trouve latéralement à peu près sous le lobe des oreilles. Si nos oreilles sont au-dessus de nos épaules, le visage est en avant des épaules et la partie du crâne qui se trouve derrière les oreilles est en arrière des épaules. Cette perception est très importante.

La tête est lourde, si nous la plaçons trop en avant ou trop en arrière (le menton levé), tout le reste de la colonne va s'adapter pour compenser cette déviation.

Nous apprendrons tout d'abord à lâcher notre tête, à prendre conscience de son poids pour ensuite la replacer convenablement. C'est vraiment une sensation très agréable quand on a trouvé la vraie place de notre tête sur le reste du corps, elle est libre, légère et nous nous sentons reliés. La courbe des vertèbres cervicales correspond à celle des vertèbres lombaires. Elles sont en creux, alors que les vertèbres dorsales (celles sur lesquelles viennent se fixer les côtes) sont en arrondi. Si la tête part trop en avant, le haut du corps sera trop arrondi en arrière par rapport à l'axe afin de rétablir l'équilibre. C'est pourquoi je demande toujours aux élèves d'être attentifs à tout leur corps à tout moment. On ne peut pas dire : « mais je muscle mon cou ou, je travaille ma cambrure ». Si je travaille ma cambrure lombaire sans percevoir que pour compenser, je cambre encore plus mes vertèbres cervicales, l'exercice est inutile. Je déplace le problème, je ne le résous pas. Il en est de même si je cherche à creuser le haut du dos pour me redresser, mais qu'en même temps je cambre encore plus le bas de mon dos. Soyons attentifs à l'ensemble de nous-mêmes. Nous ne sommes pas des objets rattachés les uns aux autres que l'on manipule indépendamment. Tout est relié, en interférence, prenons en conscience.

Les personnes ayant un handicap dans une jambe, regardent souvent par terre en se déplaçant. C'est très compréhensible car elles ont peur de tomber, ce qui leur est fréquent. Je vais leur faire découvrir le poids de leur tête. Si celle-ci est en avant, elles ne peuvent pas être en équilibre, leur bassin est en arrière, leur dos cambré. Je leur apprends tout d'abord à faire confiance au sol, à s'en servir comme un partenaire et non un ennemi (ceci est valable pour nous tous, mais c'est moins vitale). Elles vont apprendre à tomber, en lâchant la tête en premier..., mais surtout en ne se crispant pas, en fondant pour atterrir détendues et non crispées. Quand elles ont bien assimilé cela, en ayant chuté plusieurs fois sans se faire mal, elles peuvent oser « relever la tête ». *Nous voyons à nouveau que cette expression peut être prise au sens propre ou figuré, et que dans ce dernier cas, elle changera la vision de leur vie et de leur place dans la société.* Une fois la tête redressée, le bassin et la cage thoracique reprendront leur place l'un au-dessus de l'autre.

Comment relions-nous nos jambes à notre centre. Je reprendrai l'exemple avec ces personnes qui ont un handicap car vous constaterez qu'il ne leur est pas possible de mobiliser leur jambe malade si elles ne le font pas avec leur centre.

Travail avec le centre

L'utilité d'être dans son centre et comment le trouver.

Dans les cours, chacun travaille pour soi, mais nous sommes ensemble et c'est grâce à la présence des autres qui sont également en recherche, que nous sommes soutenus, aidés. Il se crée dans les cours, un respect pour l'autre et même beaucoup plus, une acceptation. Chacun est reçu,

accueilli. Une véritable convivialité s'installe. Elle n'est pas superficielle, recherchée. Elle est là car nous rencontrons l'autre dans son être profond. J'ai pu souvent le constater : des personnes qui n'auraient rien eu à partager par ailleurs, ou se seraient peut-être même accrochées, vivaient de vrais moments de vie. En effet, si nous rencontrons quelqu'un au plan intellectuel, les idées se heurtent, se confrontent, ou s'accordent. Si nous le rencontrons au niveau affectif ou émotionnel, nous allons être attirés, « en phase », ou éloignés, indifférents, agressifs, dans le jugement ...

Si nous nous rencontrons en étant dans notre centre, chacun aura abandonné l'idée de plaire, de convaincre, de dominer, de repousser. Nous serons là, disponibles pour une rencontre vraie et dans ce cas, je n'ai jamais vu d'obstacles à la rencontre.

Ceci n'est pas une théorie, je parle de ce qui est vécu par un travail corporel con «centre» é. Nous ne cherchons pas à théoriser, mais nous vivons une expérience que nous allons ensuite analyser. Je guide physiquement et non par de grandes idées philosophiques.

Pour être dans notre centre, nous détendons nos épaules, nos bras sont reliés à notre dos, notre tête est bien dans le prolongement de notre colonne (ni rentrée, ni le menton levé), notre colonne est libre, chaque articulation entre les vertèbres peut jouer, nos genoux, nos chevilles, nos hanches ne sont pas verrouillées (raidis). Nous ne gonflons pas la poitrine et nous ne sommes pas refermés sur nous-mêmes.

Il est important de bien installer la structure : bassin-thorax-tête, et de rattacher les membres

à cette structure. Si nous sommes justes au niveau tonique, c'est-à-dire sans tension mais avec une juste tonicité des muscles nécessaires au mouvement, toutes nos articulations seront fluides, disponibles pour l'action.

Notre attention est descendue dans notre ventre.

Nous ne cherchons pas à faire quelque-chose, nous sommes là, présents à ce qui va se passer. Même si nous avons déjà pratiqué la proposition qui est faite, nous n'allons pas rechercher ce que nous avons vécu la dernière fois, sinon nous serons à nouveau dans le passé et non dans le présent. Nous imposerons notre désir (de retrouver quelque-chose de « chouette », que nous avons vécue, mais qui n'existe plus), nous ne serons donc pas attentifs à ce que nous sommes en train de vivre.

Si les hanches ne sont pas libres, nous ne pouvons pas être dans notre centre. Le bas de notre colonne est bloqué, il n'y a plus de lien entre ce qui se passe en haut et ce qui se passe en bas.

Je me suis aperçue que certaines personnes « verrouillaient » leurs genoux dans l'idée de

« tendre » les jambes. Pour cela, elles vont au-delà de l'allongement normal de la jambe, ce qui bloque la jambe en hyper-extension. Nous constaterons que cette position immobilise l'articulation de la jambe avec le bassin et qu'en répercussion, le bassin est bloqué. Elles n'auront plus aucune possibilité de mouvements de la colonne lombaire.

Encore une fois, nous ne devons pas chercher à tendre, mais à allonger. Nous voyons dans cet exemple que « tendre » peut amener à ne pas faire ce que nous croyons faire : se redresser. Les jambes sont trop en arrière,

le bassin trop en avant, la cage thoracique trop en arrière et la tête trop en avant.

Dans certains de mes cours, j'ai des personnes handicapées suite à un AVC ou autre accident de la vie. J'aime beaucoup leurs présences. Elles m'obligent à être vraiment présente dans mes propositions : je ne peux pas me permettre de proposer « de beaux exercices ». J'essaie de ressentir de l'intérieur leur problématique et de trouver par quel chemin, je vais pouvoir les aider. Tout d'abord, bien sûr, prendre conscience : il est très difficile pour quelqu'un ayant une partie de son corps qui ne répond plus à la commande de mettre toute son attention à cet endroit. Ce n'est pas uniquement physique. Psychologiquement, il est peut-être plus facile de l'ignorer ce que je leur déconseille.

Déplacement avec le centre :

Pour découvrir le déplacement avec le centre, nous commençons au sol. Comme je le précisais précédemment, nous avons besoin de prendre conscience des appuis sur lesquels nous allons pouvoir compter. Plus nous avons d'appuis, plus le mouvement est facile.

Allongé sur le dos, nous allons nous mettre en fœtus et donc, nous enrouler autour de notre centre sans mettre de force dans le reste de notre corps ; puis, ce mouvement nous conduira vers la position à genoux en boule, afin de commencer à nous redresser. C'est là que commencent les difficultés : si notre ventre reste collé aux cuisses, ou si nous levons en premier la tête et les épaules, notre remontée se fera en tension.

Nous ne relèverons la tête qu'après avoir reconstruit notre dos. Pour cela, nous allons tout d'abord déplacer notre centre, notre bassin, sur les genoux ou sur un genou et un pied, mais sans cambrer et en fin d'expiration.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre sur la respiration, si nous travaillons en inspirant, notre force sera prise dans le haut du corps, nous ferons le mouvement sur une rétention de l'inspiration. Nous remettrons des tensions dans les épaules, la nuque, les reins. Or, *combien de personnes se plaignent d'avoir mal aux reins ?*

A chaque fois que nous ne sentirons plus le poids de la tête lâchée, que nous repartirons poitrine en avant, nous perdrons notre centre.

C'est pourquoi je précise dans le chapitre précédent, l'importance de la notion du poids de notre tête.

Longtemps, nous travaillerons la tête relâchée, tant que nous n'aurons pas une grande conscience du mouvement qui part du centre.

Comme je le dis aux enfants : «si je n'ai pas construit solidement la base de ma maison, elle s'écroulera ou bien il faudra que je mette des câbles à chaque coin pour la maintenir». Ces câbles sont tous ces muscles que nous contractons tout au long de nos journées, car nous n'avons pas placé correctement les bases, ce qui entraîne des douleurs dans le cou ou le bas du dos.

Pour entrer dans le mouvement, nous devons passer d'un appui sur l'autre, nous ne serons jamais sur deux appuis symétriques. Être sur deux fesses, deux genoux, deux pieds immobilisent l'action. Nous jouerons à passer sur une fesse, un genou, une main, la tête, à nouveau une fesse, un avant-bras, un genou, un pied, etc. Tout cela, sans lever la tête, le dos

étant légèrement arrondi. Moins nous aurons d'appuis (quand nous arrivons sur un genou et que nous voulons passer sur un pied), plus nous chercherons à être dans notre centre.

Nos vieux réflexes auront tendance à ressurgir : nous chercherons à remonter menton levé, en partant par les épaules ! J'aime faire travailler avec un tissu, genre grand-voile, qui prolongera le balancer de notre corps. Celui-ci nous révélera nos blocages par ses arrêts dans le déroulement de notre déplacement.

Bras, jambes et tête reliés au centre

Des exemples que nous connaissons tous :

- Nous voulons envoyer un ballon par-dessus une barre : si nous lançons le ballon seulement avec nos bras, il n'ira pas haut. Par contre, si nous plions nos jambes, nous prenons notre force dans le sol par l'appui des pieds et cette poussée nous permet de multiplier notre force ; le ballon passera beaucoup plus haut. C'est tout le corps qui enverra le ballon, et non uniquement les bras.

- Nous passons la tondeuse à gazon ou l'aspirateur : si nous avançons les épaules en avant du corps pour pousser, nos bras ne sont plus rattachés au buste. Les omoplates ont glissé vers l'extérieur, nous poussons uniquement par la force de nos bras. Si nous fixons nos omoplates dans notre dos, la pointe des omoplates descend vers les vertèbres lombaires, notre mouvement viendra de l'appui des pieds au sol, de la force de notre centre et de notre dos. Nous n'aurons pas mal au dos et le déplacement, tout en étant plus efficace, sera plus facile.

- Nous soulevons un poids lourd : si nous nous penchons en avant pour le ramasser et ensuite le remonter, nous aurons vite des problèmes aux « reins ». Nous allons flétrir les jambes : si le poids n'est pas trop conséquent, nous reculerons un genou pour descendre sur celui-ci. Ce sont les jambes, le centre et le dos qui prendront en charge le poids de l'objet.

- Nous tirons une remorque chargée : si nous avançons les épaules en avant en faisant le dos rond, nous accentuons notre dos rond en le musclant dans cette forme. Par contre, nous pouvons tirer cette charge en gardant nos épaules en arrière et, comme pour l'exemple de la tondeuse, plaquer nos omoplates aux côtes. Nous renforcerons la musculature de notre dos et de nos muscles profonds du ventre.

Cet exemple est très intéressant car il nous fait découvrir que nous pouvons être écrasés par le poids des choses et de la vie, ou bien y trouver notre force et nous redresser. Si nous portons une charge en nous repliant sur nous-mêmes, nous allons nous laisser écraser, si au contraire, nous la portons par notre dos, nous allons nous redresser ! Ceci est un exemple physique, c'est en effet plus compliqué (peut-être) pour les autres difficultés que nous rencontrons dans notre vie : divorce, avec tout le « poids des souffrances », des enfants à prendre en charge seul, des difficultés pécuniaires qui nous « tombent dessus », perte de travail, maladie d'une personne chère... Nous pouvons remarquer que les termes sont les mêmes dans les deux cas et nous allons réagir de la même manière : en nous repliant sur nous-mêmes ou en trouvant notre force dans notre dos et notre centre, ce qui nous

redressera. Dans le premier cas, c'est un effort physique pour travailler par le dos, dans le deuxième c'est un effort psychologique afin de ne pas accepter ce désir de lâcher nos épaules en avant, de nous refermer, mais au contraire de lutter pour garder l'ouverture de notre cage thoracique et de notre visage.

- Nous avons peut-être appris « les bonnes manières » pour nous tenir à table : il est étonnant de s'apercevoir que certaines correspondent à quelque chose d'utile pour de bonnes relations. A table, trois personnes étant sur le même côté, si celle du milieu pose ses coudes sur la table, les deux personnes aux extrémités ne pourront plus communiquer, la visibilité sera fermée entre elles par les avant-bras de la personne qui se trouve entre elles deux. Pour couper notre viande, si nous levons les coudes, nous gênons nos voisins, à moins d'être à un mètre les uns des autres ! Ceci correspond également à une juste utilisation de nos bras : si nous levons les coudes pour trouver la force de couper, nous prenons cette force dans nos bras et nos épaules et non, dans notre dos. Quand nous sommes à table, nous allons lâcher nos épaules, garder les bras le long du corps, ce qui nous rendra plus disponibles à notre entourage.

Dans mes cours, je propose de prendre un grand tissu solide que je tiens, en étant debout, par mes mains (bras fléchis à la hauteur de mes épaules). Celui-ci descend derrière en traînant au sol. Une personne est debout dessus, je vais la tirer en avançant par de grandes enjambées très lentes. Si je porte ce poids en m'arrondissant, épaules en avant, poitrine fermée, je ne vais pas aller loin, ce sera difficile et la personne qui est derrière perdra l'équilibre à chacun des déplacements de mes pieds. Si je réussis à tenir mon dos plat ainsi que mes épaules, le bas de mon dos solide afin de ne pas cambrer, je vais trouver une ligne harmonieuse (oblique) entre le talon du pied arrière et ma nuque. L'appui de mon pied au sol se transmettra jusqu'à l'arrière de ma tête en passant par l'arrière de mon genou, mes fesses, tout mon dos, ma nuque et ma tête. Je vais essayer de faire des grands pas. A chaque pas, mon centre se déplacera sur l'autre appui. Dès que je ne serai plus juste dans mon mouvement, que je cambrerai ou que je tirerai par la force de mes bras, la personne qui se trouve debout sur mon tissu ressentira un à coup et perdra l'équilibre. C'est très intéressant à observer et à constater. Nous voyons par ce déplacement, que dans la même situation, nous pouvons grandir ou rapetisser.

Nous pouvons marcher avec un poids important sur notre tête, nous remarquerons que ce poids nous redresse au lieu de nous écraser : nous avons vu des femmes africaines ayant sur leurs têtes de grands paniers et les portant avec un magnifique port de tête.

J'ai parlé de la force qui est multipliée si nous la prenons dans le centre : nous transmettons l'appui d'un pied vers le centre et le conduisons dans les extrémités. Nous pouvons également constater que si nous ne sommes pas centrés, notre geste est maladroit. Écoutez une porte se fermer : elle peut être claquée ou fermée avec délicatesse. Comme je le précisais plus haut pour prendre un objet sur une étagère basse, suivant notre positionnement nous allons être en relation à l'objet et notre mouvement sera juste, ou bien nous serons « ailleurs » ou décentrés, et nous ferons du bruit en fermant une porte, nous cognerons, nous casserons.

« Ma sœur étant hospitalisée pour une grave maladie, j'ai pu constater que dans un service, l'ambiance était très différente de ce que nous avions vécu ailleurs, une atmosphère de paix y régnait : le personnel ouvrait et

fermait les portes sans bruit, il n'allumait pas la lumière principale quand il rentrait dans la chambre la nuit, il venait avec une petite lampe de poche pour respecter le sommeil de la personne malade. Nous nous sentions presque chez nous, nous n'étions pas agressées par une intrusion inopinée. Avant d'entrer dans la journée, il frappait. La personne malade était reconnue dans toute sa personne et non, uniquement comme des soins à prodiguer. La chef de service m'a expliqué qu'elle avait voulu que tout son personnel fasse **une formation pour être à l'écoute de l'autre**. Merci à cette personne qui a compris que cela ne suffit pas de donner de bons soins ».

J'ai été très étonnée un jour où je retrouvais une personne avec qui j'avais voyagé étant jeune. Tout au long de l'après-midi, elle m'a pris le bras, m'a serré la main, a mis sa main sur mon épaule, et ce contact m'a été vraiment désagréable alors que j'appréciais le moment passé avec elle. Sa main était crispée et c'était plus une pince qui me touchait qu'une main. Par ce contact, j'ai compris tout ce dont m'avait parlé quelqu'un de sa famille à propos des relations conflictuelles qui s'étaient établies avec elle. Elle me possédait quand elle prenait mon bras, ce n'était pas un geste de tendresse mais une manière de me diriger.

Quand nous dansons un slow, une valse, un rock, nous les femmes, nous ressentons si l'homme qui nous guide est à l'écoute de notre façon de bouger, de notre sensibilité, ou si sa main, son bras, nous tiennent et nous devons suivre, nous n'avons que « cela à faire ». J'aurai plus de mal, car je suis une femme, mais je suppose qu'un homme perçoit le caractère de la femme qu'il fait danser et que, bien souvent, ce n'est pas « une partie de plaisir » non plus pour lui. La personne est trop molle, trop rigide, trop directive, « ingérable »... Je ne parle pas là de qualités de danseurs.

Ces exemples nous prouvent que des bras non reliés au centre sont pleins de tensions qui sont transmises au partenaire ou aux objets. Ils manquent de disponibilité.

Constatons que les os et les muscles les plus puissants ne sont pas dans les épaules, la nuque, les poignets, les mains. Nous les trouverons au niveau du bassin, du ventre. Les vertèbres au niveau de la taille, les lombaires sont très épaisses : plus nous montons, plus elles deviennent fines, pour arriver aux deux vertèbres dont j'ai parlé dans un autre chapitre, axis et atlas, qui sont très minces. Il n'est donc pas logique de prendre la force dans le haut du corps, dans la nuque, mais bien de la chercher dans notre centre. Quand nous avons trouvé cette force centrale, nous jouissons du plaisir de la liberté gagnée pour notre tête, et nos bras, nos mains. Ils sont faits pour l'expression, pour la relation à l'autre et à ce qui nous entoure, et non pour la force. J'ai développé cela plus en détails dans le chapitre sur la force centrale.

Le centre et les jambes

La force centrale va nous permettre de ramener nos jambes fléchies sans tension dans les quadriceps (muscles du dessus de la cuisse). Ceux sont nos psoas iliaques qui vont tirer la jambe. Les psoas sont attachés sur l'os iliaque (os du bassin) et les vertèbres lombaires à une extrémité, et sur le fémur (petit trochanter) à l'autre extrémité. Soit le poids de la jambe tire les lombaires et cambre le dos, soit les vertèbres sont bien maintenues et

la contraction du psoas va amener la jambe en flexion vers le bassin en flexion.

Nous ne pourrons nous servir des psoas qu'en fin d'expiration.

Je reprends l'exemple de mes élèves handicapés : leur jambe ne répond plus et pourtant par ce travail, ils réussissent au bout de quelques temps à retrouver un mouvement dans celle-ci : tout petit au début qui s'agrandit progressivement. Sans concentration leur jambe ne peut pas se mobiliser.

J'ai pu voir chez une de ces personnes, qu'aucun mouvement ne lui était possible quand elle a commencé ce travail ; quelques mois après, alors qu'elle était allongée sur le sol, elle repliait sa jambe, puis elle la maintenait fléchie ; maintenant elle la lève au-dessus d'elle.

Comme elle nous dit : Vous, vous pouvez tricher, ne pas faire le mouvement juste avec le centre, pour moi c'est impossible, je ne peux qu'être juste si je veux la mobiliser ».

Ces personnes, ayant des problèmes au genou en souffrent vite. Elles ne peuvent se redresser sur leurs genoux que si elles sont dans leur centre : *quand nous sommes dans notre centre, nous ne pesons pas sur nos jambes.*

Voilà une autre conséquence du travail dans le centre : nous libérons notre colonne vertébrale, notre nuque, nos épaules, nos bras.

Si nous sommes dans notre centre, étant sur les deux genoux, nous allons pouvoir en libérer un afin de poser le pied devant ou sur le côté, tout en étant libre dans le haut de notre corps

Quand nous sommes debout, si nous levons notre jambe par notre psoas, elle est disponible pour jouer fléchie en dedans, en dehors, sur le côté, en l'allongeant, Les muscles au-dessus de la cuisse ne sont pas contractés, l'articulation de la hanche est libre.

Être dans son centre pour une relation juste.

J'entends quelque fois : il (ou elle) m'agresse et pourtant, je ne fais rien. Oui, mais... est ce que je « me recule », ce qui permet à l'autre personne de m'envahir, de prendre la place, ou est-ce que je suis là, bien en face ?

Je propose d'entrer en relation par l'intermédiaire des bâtons. J'aime ce travail à deux : il consiste tout d'abord à prendre chacun un bâton et le tenir aux deux extrémités par un appui des majeurs : sur une musique, nous nous laisserons guider dans une improvisation sans serrer le bâton mais juste avec une pression, en descendant au sol, en passant sur les fesses, les genoux et même sur le dos, en remontant, sans interruption et avec fluidité. Nous rencontrerons des difficultés à chaque changement d'appui et pourrons percevoir à ces moments-là, les tensions que nous mettons dans les épaules. Cela bloque l'harmonie du mouvement des bras et donc du bâton.

Puis, deux personnes auront deux bâtons entre elles : avant de commencer, les yeux fermés, elles chercheront à être à l'écoute l'une de l'autre puis le mouvement s'amorcera ; il ne sera pas dirigé par l'une ou par l'autre, mais impulsé par les deux. Si les jambes sont raides et si le dos ne rentre pas en action, si les bras « bavardent » sans lien avec le reste du corps, la relation sera impossible. C'est tout le corps qui doit participer au déplacement. La relation n'est créée que par l'intermédiaire des bâtons. Si ces derniers bougent sans cohérence, guidés uniquement

par les mains, les bras et le haut du corps, les partenaires, ayant les yeux fermés, seront perdus, dispersés, fatigués et interrompront rapidement l'exercice.

Quand l'un ne sera plus relié à son centre, l'autre ne saura plus où il en est ; si l'un est trop lâché au niveau de ses poignets, si son buste est en arrière de ses appuis et si ses épaules reculent, alors son partenaire devra le suivre dans son recul s'il veut garder le contact (et que les bâtons ne tombent pas) ; si l'un est contracté dans ses épaules, il sera trop intrusif.



Ce qui est recherché dans cet exercice, c'est de créer une relation harmonieuse. Nous constaterons que bien souvent, nous induisons inconsciemment un pouvoir sur notre partenaire.

Il arrive aussi que l'histoire entre ces deux personnes soit terminée mais qu'elles insistent, repartent, elles n'ont pas envie de s'arrêter et ça s'effiloche, s'étiole, se dissout et se gâte.

Il aurait fallu sentir la fin de l'exercice et l'accepter, en gardant en soi ce vécu, plutôt que de vouloir le prolonger inutilement. Nous pouvons encore une fois, assimiler cette expérience à des événements de notre vie courante et nous rendre compte que cette situation résonne en nous et ne nous est pas inconnue.

Nous voyons donc par cet exercice que, même en cherchant à bien faire, à ne pas s'imposer, à être à l'écoute de l'autre, nous pouvons être à l'opposé de ce que nous recherchons : s'imposer ou guider en croyant faire le contraire ;

Nous pouvons ainsi détruire une belle relation, en croyant l'enrichir alors qu'on la surcharge.

Voilà le grand intérêt de ce travail : Comprendre ce qui nous fait agir et nous conditionne.

Si nous acceptons d'en prendre conscience, ce travail nous donne les moyens de nous transformer, de devenir nous-mêmes. Nous y gagnerons en sérénité, en confiance en nous ; parfois nous ne comprenons pas ce qui nous arrive : pourquoi un conflit, pourquoi un éloignement, un mal-être ou un rejet ?

Nous sommes tous les héritiers de symptômes.

Dans notre « crypte » se loge notre héritage, nos traumatismes, notre enfermement, notre éducation et c'est « elle » qui prend la direction de notre vie à notre insu. Cherchons à l'ouvrir pour la connaître, et ne la laissons pas nous guider.

Nous pouvons constater à travers cette explication, que notre attitude physique implique nos styles de relation. Je développerai ce sujet dans « la vie de couple ».

Apprenons à nous connaître et à avoir confiance en l'avenir : cet inconnu.

Quand nous agissons avec nos bras, avec notre tête ou notre sexe, sans être présents avec tout notre être, la relation est fausse. Elle amènera automatiquement de la souffrance.

Je ne suis pas un objet, une belle machine ; mes muscles et mes os souffrent : c'est moi qui souffre ; ils sont à l'aise : c'est moi qui suis bien.

Arrêtons de nous morceler, retrouvons notre unité et l'essence de notre être. Nous ne pouvons pas, nous servir de notre corps (et du corps des autres) sans le respecter, sans tenir compte de son bien-être et de son unité, et ne pas avoir des retombées à un moment ou à un autre, peu agréables.

Le haut du corps est fait pour l'expression et non la force.

Nous avons constaté que nos muscles et nos os sont beaucoup plus fins vers le haut que vers le bas de notre corps, et pourtant, dans notre société, nous prenons toute notre force dans les épaules et la nuque : cherchez l'erreur ! J'ai déjà souligné ce problème en constatant que nous sommes souvent dans « le faire et non dans l'être ».

Si nous ne trouvons pas la force dans notre centre, nos épaules sont contractées. Nos bras, notre visage (le regard, la bouche, la parole, le sourire, le rire, les pleurs) vont exprimer ce que nous sommes, ce que nous voulons et ce que nous vivons ; s'ils sont crispés par la force et par l'effort, ils ne sont pas libres pour l'expression : quand nous dansons, si nous trouvons nos appuis et déplaçons notre centre sur ces derniers sans à-coups, nous pourrons jouer avec nos bras, notre regard et exprimer pleinement nos sentiments. Nous aurons aussi la force et la fluidité. Dans d'autres passages, j'insiste sur cette différence entre l'homme et l'animal.

Les exercices avec les bâtons ne constituent qu'un exemple de ce que je propose pour entrer en relation et apprendre à mieux nous connaître.

Je me sers également pour danser de tissus plus ou moins lourds, légers, longs, étroits, doux, rugueux ; un seul grand tissu pour le groupe ; des housses élastiques ; des chambres à air ; des balles, des briques de bois, des rouleaux, etc.

Les découvertes, grâce à ces objets de relation sont d'une richesse infinie et toujours différentes.

Conscience-Présence

Si nous voulons nous transformer, prenons déjà conscience de nous-même.

La première difficulté que nous rencontrons, est d'être présent à nous-même. Souvent notre esprit vagabonde, nous sommes ailleurs et nous

gambergeons. Nous allons donc chercher à être là, totalement, dans notre corps : vivre l'incarnation ! Ce mot « incarnation » pourrait être le titre de mon livre le plus juste. J'aime particulièrement ce mot car je pense qu'une de nos plus grandes difficultés réside à unifier notre corps, notre esprit, notre pensée et notre vie spirituelle.

L'animal, lui est unifié et nous, être humain qui avons gagné beaucoup par la pensée avons du mal à l'intégrer.

Nous ne voyons pas de chat au dos rond figé, sauf s'il a eu un accident. Un chat a la mobilité de toute sa colonne, mais après le repos, il ne démarre pas sans prendre le temps de s'étirer: creuser et arrondir son dos.

Nous ne voyons pas de chien avec la tête trop en avant ou trop redressée.

Par contre, nous voyons les félins bondir puissamment grâce à la propulsion de leur centre sur leurs appuis arrières.

L'animal a l'instinct du danger, tous ses sens sont développés.

Le développement de notre cerveau nous a donc fait perdre notre unité, la présence à nous-mêmes et bien souvent la conscience de soi. Nous sommes dispersés, « perdus », trop « tirés » vers l'extérieur par notre regard et notre volonté. Nous sommes coupés en deux : le bas et le haut ou le corps et la tête. Le centre au milieu est un peu inexistant alors que c'est lui qui relie les jambes, les bras, la tête et la cage thoracique.

Notre pensée nous a donc déformés. Comment retrouver cette harmonie ?

Si nous voulons devenir « nous », trouver notre être profond, le faire grandir, le libérer et le désenclaver, si nous voulons être juste, « jouer juste », être harmonieux, nous avons un travail de prise de conscience à effectuer. Souvent nous ne sommes pas présents à nous-mêmes. Plus nous nous éloignons de notre centre, plus c'est délicat, ainsi les extrémités comme les mains et les pieds sont loin de nous et de notre conscience. Nous allons chercher le chemin pour nous relier à notre centre.

Certaines personnes peuvent avoir du mal à habiter certaines parties de leur corps et ce, pour toutes sortes de raison. Prendre conscience de son ventre peut-être parfois difficile parce qu'il est près du sexe et qu'elles ont eu des interdits à ce sujet où un vécu douloureux. Elles ont préféré alors s'éloigner de cette partie d'elle-même afin d'occulter ces problèmes et ne plus ressentir de souffrance.

Dans mes cours, il m'arrive de travailler avec des personnes qui à cause d'un accident de la vie, ont du mal à faire fonctionner un bras ou une jambe. Un jour, l'une d'elle, alors que je lui proposais de se concentrer sur son bras et de ne pas l'ignorer, a été submergée par ses émotions et m'a dit :

« Je ne peux pas, il m'a trahi ».

C'est pourtant par ce chemin que nous avons fait ensemble depuis, qu'elle a récupéré de la mobilité dans ses membres !

Dans le système de rééducation actuelle, les soignants disent parfois à leurs patients :

« Oublie ce membre mort », ce qui me scandalise au plus haut point car c'est exactement l'inverse de ce qu'il faut faire.

Je propose au contraire de faire revivre ce membre de l'intérieur et de trouver d'autres chemins pour le mobiliser. Sentir le poids du bras qui entraîne involontairement une mauvaise courbure de la colonne et chercher comment le réintégrer avec ce qu'il est maintenant au lieu de l'ignorer.

Notre corps a enregistré tout notre vécu depuis sa conception.

Ce n'est pas un objet que l'on peut manipuler à notre guise. Notre peau et nos muscles sont imprégnés de nos sensations, de nos émotions, de nos pensées. Nous conservons également les tensions accumulées depuis la naissance : une personne ayant subi la perversité d'adultes durant son enfance, s'est protégée en se durcissant. Elle a figé son buste et son port de tête pour ne plus se laisser faire. Cette rigidité la handicape maintenant, mais lâcher sa tête et libérer sa poitrine lui fait très peur. Le danger n'est plus là mais son cerveau a enregistré la consigne. Quand je l'ai aidée à lâcher sa tête en avant, elle m'a dit : « j'ai trop peur, ça va craquer ». Je lui ai demandé quoi ? Elle m'a dit : « je ne sais pas ». Évidemment ce n'est pas une question d'intelligence ni d'instruction.

- J'ai une bosse dans le dos : « j'en ai plein le dos »... Oui j'ai emmagasiné mes problèmes dans cette bosse. J'ai les épaules en dedans et je suis refermée au niveau de la poitrine : j'ai subi les choses de la vie et je me suis repliée pour me protéger.
- Je rentre la tête dans les épaules pour parer aux coups.
- Je mets mes jambes en dedans par timidité, par peur d'affronter ou par mimétisme.
- Je bascule mon bassin en arrière pour protéger mon sexe.
- Je contracte les fesses pour ne plus sentir les fessées.
- Je cambre parce que les mannequins cambrent, c'est séduisant. Je dois donc cambrer pour être séduisante.
- Je durcis mon ventre car je dois avoir un ventre plat.

Tout au long de notre vie, nous avons façonné notre corps. Aujourd'hui, nous voulons lui ordonner par des exercices répétitifs et contraignants de se transformer, et sans tenir compte de la raison profonde de nos malformations, les éradiquer.

Si nous n'avons pas compris pourquoi nous nous sommes façonnés de cette manière, nous allons « faire du muscle » qui disparaîtra dès que j'arrêterai ces exercices.

Il est donc indispensable que nous soyons présents à ce que nous faisons et que notre cerveau enregistre notre volonté et surtout notre désir profond de transformation.

- Quand je fais travailler des danseuses qui veulent s'assouplir, nous ne tirons pas sur les muscles. Nous cherchons d'abord la détente, car un muscle contracté est la plupart du temps un muscle qui se raccourcit. Nous nous mettons alors dans la position qui permet leur allongement et nous restons ainsi un long moment. Nous sommes surtout présents dans chacun d'eux, nous les faisons vivre par la chaleur de notre présence. A chaque inspiration, nous leur donnons du volume et à chaque expiration, nous relâchons, comme un ballon de baudruche que nous gonflons et lâchons pour qu'il se dégonfle. Nous sentons, en quelques minutes, les

muscles se décontracter, nous gagnons du terrain dans la détente et la longueur des muscles.

Une fois cette souplesse acquise, je pourrai la retrouver très facilement en recommençant l'exercice de la même manière.

- Une de mes élèves à quatre-vingts ans, ayant toujours pratiquée de la gymnastique intensive est arrivée à mes cours avec le dos complètement arrondi. Je lui ai alors proposé l'exercice suivant :

Allongée au sol, les jambes repliées d'un côté, le buste et la tête tournés à l'opposé, je lui ai dit de souffler en lâchant la poitrine et le haut du corps tout en cherchant à descendre son épaule opposée aux jambes vers le sol. Nous avons pris le temps afin de ne pas brusquer son corps. Nous avons travaillé dans cette position en étant présentes à notre respiration. Au bout de quelques mois, elle a dû faire reprendre toutes ses robes qui baillaient dans le haut du dos : ce qu'elle n'avait pas réussi en dizaines d'années, en quelques mois et alors qu'elle était âgée, elle l'a obtenu.

- Une jeune fille qui faisait de la danse avec moi, avait les genoux complètement en dedans. Je lui ai dit que si elle voulait vraiment changer, il fallait que chaque jour, elle reste dix minutes minimum assise, les jambes allongées devant elle et le buste penché dessus en allongeant son dos dans l'inspiration puis en lâchant le poids sur ses jambes dans l'expiration. Je lui ai affirmé que si elle persévérait, elle arriverait à de bons résultats et ce fût le cas.

La prise de conscience est parfois difficile.

J'ai vu souvent des élèves abandonnés le cours alors que je constatais une évolution possible. La prise de conscience affleurait et nous allions enfin pouvoir faire le pas et progresser. Ils ont fui le changement désiré par la pensée mais refusé au fond d'eux-mêmes : peut-être par peur de l'inconnu. Sans prise de conscience, il n'y a pas d'avancée. Elle peut être lente et dure, mais ce n'est qu'à partir de celle-ci que nous pouvons vraiment travailler.

Je trouve cela très enthousiasmant.

Nous avons des réactions à longueur de temps que nous ne contrôlons pas et que nous n'arrivons pas à expliquer. En fait, nous ne sommes pas libres, nos décisions sont conditionnées en partie par notre inconscient. Ainsi nous sommes parfois étonnés de réagir à telle réflexion ou à telle situation de manière disproportionnée. Les enfants en paient souvent le prix : je rentre du travail, stressé par la pression de la journée, par un collègue qui m'a énervé ou par une difficulté que je n'ai pas su maîtriser ; si je n'en prends pas conscience, l'enfant qui demande mon attention, qui aura laissé traîner ses affaires ou qui se disputera avec son frère, sera le bouc émissaire de mon stress qui se déchargera par mes cris, une punition ou une fessée. J'aurai ainsi déchargé ma tension sur lui. Ceci est un exemple, mais hélas nous projetons très souvent notre mal être et nos problèmes dans n'importe quelle direction ! Nous créons de ce fait un climat électrique et des situations conflictuelles sans en comprendre vraiment le sens.

Notre liberté passe donc par cette prise de conscience. Celle que je propose n'est pas à travers les mots mais le corps.

Lors d'un stage, j'ai fait travailler mes élèves en deux groupes afin qu'ils puissent prendre le temps d'observer. Nous apprenons beaucoup en regardant et en comprenant ce qui se passe autour de nous. Les personnes exécutaient un exercice à deux. Aucune ne devait diriger et le mouvement se faisait donc par une création commune. Un des couples a particulièrement mal vécu ce moment. Je leur ai demandé ce qui, à leur avis s'était passé.

V m'a dit : « j'ai laissé faire, mais je n'arrivais pas à la suivre ». J m'a répondu : « non, c'est elle qui dirigeait ».

Ceux qui regardaient avaient vu V entraîner J vers elle tout au long de l'exercice. V a découvert qu'en laissant faire, elle obligeait l'autre personne à venir vers elle si elle voulait garder le contact. En fait, V se lâchait dans les poignets, reculait et donc faisait avancer J vers elle. Dans sa vie, V était institutrice et rencontrait de gros problèmes avec ses collègues ; elle disait qu'elle laissait faire alors qu'on l'accusait de diriger... Dans l'exercice je lui ai proposé d'être vraiment là, au lieu d'être dans un lâcher, d'être bien plantée sur ses pieds et présentes jusqu'au bout de ses doigts.

Des muscles non toniques sont des muscles aussi peu vivants que des muscles en contractions permanentes. Nous allons maintenant chercher la justesse de contraction de nos muscles.

À tout moment, nous devons être conscients que certains muscles sont contractés sans aucune raison d'être alors que d'autres sont lâchés au lieu d'être toniques. Pour cela, nous devons trouver les appuis justes, nous déposer dessus et construire à partir de ces derniers.

Tout d'abord, nous explorerons notre déplacement au sol. Nous prenons un moment pour être là et laisser de côté ce qui nous a préoccupés dans la journée ou que nous devons faire plus tard. Nous ré accorderons notre instrument : premièrement, en détendant les cordes pour les accorder les unes par rapport aux autres. En étant allongé, nous sentirons les nombreux appuis qui nous permettent de détendre tous les muscles. La position allongée sur le dos, sur un sol ferme est la seule qui permette une détente complète. Nos premiers déplacements seront donc en restant le plus près possible du sol.

Comment je peux me déplacer en contractant très peu de muscles, grâce à mes nombreux appuis ?

Quels sont ces mouvements parasites que je fais sans m'en rendre compte : un bras en l'air alors qu'il n'y a pas de pouilles pour me soulever, une tension dans la cheville qui garde mon pied flex inutilement, ma tête qui s'est soulevée alors qu'elle aurait pu glisser sur le sol ou sur mon bras, mes mains fermées comme si elle gardait le ticket de métro, la carte bancaire, le stylo, le volant, ...

Même au repos, notre esprit n'a pas forcément quitté l'action quand nous nous arrêtons et nos muscles conservent les tensions de l'action.

Ma main va rester serrée : c'est mon poing serré que j'aurai eu envie d'envoyer à la figure de celui qui me blessait.

Le soir si je me couche sans avoir détendu les tensions de la journée, je sais que ma nuit ne sera pas réparatrice. L'action du jour, une discussion acharnée ou une inquiétude se prolongeront pendant mon sommeil.

Pourquoi ne nous a-t-on pas appris et n'apprenons-nous pas encore à nos enfants à mieux vivre avec leur corps ?

Nous aurions moins de problèmes et moins de difficulté pour récupérer la vie en nous qui a été tellement atteinte, blessée et étouffée.

L'enseignement

Le corps et les enfants

Comme je l'ai expliqué plus haut, j'étais danseuse classique, mais découvrant que cette voie que j'avais prise ne me permettait pas d'exprimer ce que j'étais réellement, j'ai abandonné cette discipline non sans une grande souffrance. C'était comme un divorce, je l'avais tant aimée, je m'étais donnée à elle entièrement. Je l'aimais encore, mais elle ne me permettait plus de m'épanouir, je ne supportais plus ce qui m'avait nourrie depuis toute petite. C'était un renoncement déchirant et qui a mis de nombreuses années à se cicatriser. Mais je suis vraiment très heureuse d'avoir eu le courage de franchir le pas, de ne pas avoir continué par facilité comme on me le conseillait : « Enfin, tu as réussi, tu es arrivée à une bonne place. Ne lâche pas même si tu n'es pas parfaitement satisfaite. Tu t'épanouiras à côté ». Cette réaction ne correspondait pas à ma personnalité.

Ce ne fut pas un chemin facile. Dans l'enseignement, il m'a fallu de nombreuses années pour trouver ce qui correspondait à ce que je voulais transmettre. C'était plus facile d'enseigner une discipline qui est toute écrite : toutes les positions, tout l'échauffement, tous les pas, tous les sauts, et même toutes les variations en prenant le répertoire.

Je m'engageais au contraire sur un chemin aride où rien n'était écrit, où j'allais devoir être à l'écoute des besoins de mes élèves, de leurs manques, de l'état dans lequel ils arrivaient, et trouver à chaque cours comment orienter le déroulement de celui-ci, bouleverser tout ce que j'avais prévu si ce n'était pas ce qui leur correspondait à ce moment-là. Ne pas m'accrocher à ce que je voulais obtenir, à un résultat, mais être disponible pour ce qui allait surgir de nouveau, à chaque fois.

Les enfants arrivent fatigués par leur journée, les ados stressés par leur vécu, je dois y être attentive et savoir avant de vouloir leur imposer mon « programme », les mettre en condition pour pouvoir y répondre : par une séance de détente ou par une course avec des chutes suivant leur besoin.

Je sais ce que je désire transmettre : être juste et retrouver le mouvement fluide, spontané. Quand on est juste dans le mouvement, celui-ci est facile, libre et tonique, non figé. On se rend compte que c'est évident, nous n'avons pas besoin d'un professeur qui nous le confirme, mes élèves le constatent régulièrement.

- si nous voulons nous tenir droit, nous cherchons la verticale, mais bien souvent notre perception de la verticale et la réalité ne coïncident pas ;
- nous voulons rentrer dans un arrondi et nos jambes sont tendues ou bien notre tête ne suit pas la courbe formée par notre colonne ;
- nous allons vers l'autre mais notre buste est en arrière par rapport à nos appuis (j'appelle cela : avancer en reculant) ;
- nous voulons sauter mais nous n'avons pas plié nos jambes pour prendre appui dans le sol qui, grâce à la pression nous repoussera ;
- nous dansons avec les autres mais nous sommes repliés sur nous-mêmes, nous ne sommes pas à leur écoute.

Et je pourrais multiplier les exemples.

Tout cela demande du travail mais par quel chemin y parvenir ?

Je donnais l'exemple de la verticale : je ne dis pas aux petits élèves « tiens-toi droit ».

Je vais leur donner un petit sac de sable à mettre sur leur tête, puis sur une musique nous allons nous promener dans l'espace. Le sac peut tomber ce n'est pas grave. Nous marchons en avançant, en reculant, sur le côté, puis nous descendons à genoux, assis, nous tournons sur nos fesses, nous remontons, nous marchons sur la pointe des pieds, nous plions les jambes, les allongeons, nous faisons demi-tour, ...

Comme vous le voyez à travers tous ces déplacements, nous avons découvert beaucoup de choses : la verticale, les directions, les tours, le sol, les différences de niveau et grâce au sac sur la tête, nous avons pris conscience de notre dos et de la position de la tête. Afin que l'enfant ne s'inquiète pas si le sac tombe, nous jouons en musique à le faire tomber devant, sur le côté, derrière. Nous nous mettons en rond et nous faisons cela ensemble.

La musique n'est pas la même quand je marche et quand je fais tomber le sac, je n'ai pas besoin de leur compter la musique, nous l'entendons et percevons les accents, un instrument, un ralenti, une mélodie. Si elle est bien choisie pour l'exercice que je propose, l'enfant la suivra. Je leur dis : écoute, elle nous chante les paroles. Car au début, je chante les consignes sur la musique. Pour découvrir la mobilité de leur colonne vertébrale, nous allons nous mettre à quatre pattes avec le petit sac sur le dos, et nous le déplacerons de haut en bas en ondulant la colonne. Pour jouer avec les autres, nous nous échangerons les sacs sans les mains, l'un se baisse, l'autre se met plus haut.

Cette approche du corps par l'objet est très intéressante si le professeur sait où il veut emmener ses élèves. J'ai commencé à découvrir ce travail grâce à Yvonne Berge qui a été élève de la sœur d'Isadora Duncan. Celle-ci avait dansé en libérant son corps de toutes les contraintes (dans les années mille neuf cents...), en ne se conformant pas à une technique mais en trouvant la vie en elle, en étant en harmonie avec la nature : le vent, les vagues, qui la rejoignaient dans sa respiration et dans son mouvement, l'eau qui s'écoule fluide ou violente, les feuilles des arbres qui tombent en automne. *Elle ne cherchait pas à imiter la vague mais à la sentir vivre en elle.*

Dans un cours de danse qui part de la technique avant de commencer par laisser vivre en soi ou retrouver la danse, on apprendra à l'enfant à faire trois pas courus une enjambée. Il faudra de très nombreuses répétitions afin qu'il comprenne car on ne cherche pas à mettre en place quelque chose de spontané, on lui impose des comptes, une réflexion qui bloque l'élan du saut.

Je propose pour arriver à ce résultat de poser *des briques* plus ou moins éloignés. La consigne sera qu'entre deux briques il marche trois pas, et qu'il saute au-dessus de la brique. Avant de faire cet exercice qui est assez difficile, je vais répartir mes briques irrégulièrement sur un parcours, il sautera au-dessus de chacune. Si la brique est proche, ce sera un petit saut et des petits pas, si elle est très éloignée, il allongera sa foulée qui deviendra une enjambée.

Pour se balancer d'un pied sur l'autre, je vais lui donner un *foulard* que nous lancerons à gauche en haut avec la main gauche en appui sur le pied gauche, nous le passerons par le sol pour le lancer à droite avec la main droite en appui sur le pied droit ; puis je compliquerai la proposition avec un, deux ou trois pas chassés avant de lancer le foulard, et en le lançant nous libérerons l'autre pied, la jambe pourra se lever. A travers cet exercice, l'enfant aura découvert de nombreuses données essentielles pour la danse : le passage d'un pied sur l'autre,

le déplacement latéral, le corps qui s'enroule et qui se redresse, le regard qui suit le mouvement, etc.

Les balles sont également très intéressantes pour trouver le rebond dans notre corps, mais il est un peu difficile d'expliquer ce travail qui demande une grande vigilance de la part du professeur afin que les exercices soient exécutés de façon constructive.

Nous allons *imiter des animaux*. C'est très intéressant.

Par exemple, en faisant le lézard, nous libérerons les tensions de la colonne vertébrale afin de retrouver le mouvement de torsion nécessaire dans tous déplacements. Certaines personnes marchent à l'amble, c'est-à-dire le bras droit qui avance avec la jambe droite, alors que le mouvement juste est à l'opposé : l'épaule droite avance quand la hanche droite reste en arrière. Mais si la colonne est figée, le côté fonctionne d'un bloc. Nous passerons ensuite aux déplacements à quatre pattes, puis comme le singe en soulevant les genoux, ceci permet d'assouplir les ischion-jambiers (muscles à l'arrière des jambes). Nous nous sentons vraiment félin quand nous faisons le tigre.

Nous sauterons comme la grenouille, ou nous avancerons comme le lapin, le crabe ou la libellule.

A travers toutes ces images, nous trouverons une qualité de déplacements très intéressante.

Ceci libère l'enfant et lui permet de se connaître.

Nous jouerons dans un corps à corps en glissant les uns sur les autres comme des escargots (les enfants adorent, les adultes aussi mais pas tous...). Nous porterons l'autre et nous nous laisserons porter soit en étant toniques, soit en nous laissant aller, en gardant nos appuis ou en donnant tout notre poids à l'autre.

Nous apprendrons à tomber rapidement, lentement et de différentes façons.

Nous construirons notre maison qui est notre corps : si la cave ou le rez-de-chaussée ne sont pas solides, quand le grand loup soufflera, la maison s'écroulera.

Nous apprendrons à *nous contracter et à nous relâcher*, à prendre conscience des muscles qui se contractent sans utilité, et d'autres qui sont trop laxes alors qu'ils demanderaient à être plus toniques.

A deux, nous jouerons à la marionnette : un enfant se laisse faire et l'autre fait bouger sa marionnette ; se laisser faire est aussi difficile que manipuler l'autre en étant respectueux et attentif.

Comme dans un orchestre, chaque instrument jouera à son tour, son morceau. La trompette ne joue pas la même chose que la grosse caisse et chacun est à l'écoute des autres instruments pour être en harmonie.

J'ai beaucoup parlé *d'improvisation* et pourtant, il est indispensable de se heurter à des limites pour progresser. Si ma proposition est seulement : dansez librement sur cette musique, l'enfant sera vite insatisfait, car il ne se renouvellera pas. Je vais leur mettre des limites : votre pied gauche est sur un socle de quarante cm² dont il ne peut pas sortir. Ayant un appui très limité, la recherche va être très intéressante car elle va nous permettre de découvrir des possibilités dans notre corps que nous n'aurions jamais explorer dans la facilité.

- Je donne des musiques très différentes, et même déroutantes, qui les font sortir de leurs habitudes : certains professeurs mettent les musiques à la mode pour faire plaisir aux élèves.

Pour ma part, je leur fais comprendre pourquoi, bien souvent, elles ne me conviennent pas.

Pour leur démontrer, je leur en mets une, je leur dis d'improviser, très vite ils prennent conscience qu'ils ont toujours faits les mêmes déplacements ou les mêmes mouvements, ils n'arrivaient pas à en sortir : la musique est trop pauvre pour les aider.

*Tout cela prépare l'enfant à être bien dans son corps, bien avec les autres, et prêt à jouer au tennis, à faire de la danse, de la musique ou du théâtre... La danse n'est pas d'abord une technique, c'est un art de vivre, c'est retrouver l'inné en nous, ce que chacun a mais n'a pas forcément développé. Ce n'est pas un sport, c'est une discipline artistique : la technique ne vient qu'au service de l'expression. **Le meilleur technicien de la danse ne sera jamais un danseur s'il ne met pas son âme dans sa danse.***

Je remercie vraiment Yvonne Berge qui avait commencé tout ce travail avant moi et qui me l'a transmis. Je pense lui être fidèle quand je fais évoluer son travail. Elle était révoltée quand elle voyait des personnes, se référant d'**Isadora Duncan**, figer cette recherche dans une technique

à reproduire. C'est certain que par cette méthode, on peut former beaucoup de professeurs et toucher un grand nombre de personnes. Mais Isadora était à l'opposé de cela. Sa danse était organique, **il est impossible de recopier un de ses mouvements uniquement dans la forme, il faut retrouver l'essence de ce mouvement, l'énergie qui passait et non la forme.**

Il a fallu que je m'impose quand je suis arrivée chez Yvonne : elle ne voulait pas me prendre comme élève car les expériences qu'elle avait eues avec des danseurs classiques ou des professeurs de gym avaient été trop difficiles. Je lui ai dit que j'étais convaincue de vouloir retrouver en moi une approche juste de mon corps. Je savais que ce n'était pas facile mais j'avais déjà lâché prise chez Jacques Garros. J'avais découvert ma vie intérieure. Maintenant je voulais retrouver mon expression par la danse. Le travail de Jacques était plus introverti et celui d'Yvonne plus extraverti. J'ai appris qu'Yvonne et Hilde Perboom avaient tous les matins, pendant des années, fait un travail corporel en commun dans une recherche du mouvement intérieur qui s'exprime dans la danse ou tout simplement dans la vie. Jacques Garros a été formé par Hilde. J'aime la synthèse des deux approches, elle me convient parfaitement.

Utilisation des images dans l'enseignement

Mouvement du bassin d'avant en arrière : dans un cours d'adultes, j'essayais de faire trouver la bascule du bassin en étant assis. Certaines personnes ne réussissaient pas à le mobiliser. Quand une personne du groupe leur a demandé s'ils n'avaient pas fait de cheval, car c'était le même mouvement, cette comparaison a tout de suite donné le résultat chercher.

Dans les cours pour enfants, j'utilise souvent des images, mais attention, ne les proposons pas

à tort et à travers : lors d'un stage de pédagogie pour des professeurs de danse, l'intervenante avait demandé à chacun de préparer une partie d'un cours que nous allions donner à des enfants en sa présence. Dans son cours théorique, elle avait conseillé de prendre des images pour aider à la compréhension. Les pauvres enfants « cobayes » ont eu du mal à comprendre les consignes.

Je vous donne cet exemple vécu qui est très clair. Le professeur-élève a donné ces images aux enfants : pour sentir le poids de leur corps, « vous avez un gros sac sur votre dos » ; pour marcher, « vous montez une montagne » ; pour aller d'un pied sur l'autre (avec le sac et en montant la montagne !), « vous regardez à droite et à gauche les fourmis » ; arrivé en haut de la montagne, « on est sur quelle montagne, tiens, le Mont Blanc »), pour se redresser, « on s'appuie sur le mur (du Mont Blanc !), et on regarde en bas les parents », « Bonne idée, on va leur envoyer une carte postale ». Nous pouvons constater par cet exemple, qu'il vaut mieux parler de passer d'un pied sur l'autre, en seconde position, plutôt que d'employer des images qui n'ont aucun sens.

Quand je donne des images je cherche à les avoir vraiment ressenties en moi et qu'elles m'aient aidée à percevoir ce que je veux transmettre. Nous devons également faire attention

à ce que l'image donnée soit compréhensible par tous. Il m'est arrivé de parler d'étoiles de mer qui s'ouvrent et se ferment. Nous étions allongés sur le dos, les bras et les jambes un peu écartés, nous nous enroulions en expirant et nous déroulions en inspirant. Un enfant dans le groupe n'a pas compris : il n'avait jamais vu la mer et ne connaissait pas les étoiles de mer.

Quand nous faisons **le choix des musiques**, nous devons être vigilants. Yvonne Berge donnait cet exemple d'une enfant qui, à un certain moment, ne voulait plus danser. Yvonne a compris qu'elle avait mis la chanson « y a pas de pain chez moi, y en a chez la voisine », l'enfant était d'une famille très pauvre ! J'ai eu également une grande élève tétranisée à cause d'une musique qui lui faisait peur, j'ai réussi à lui faire danser cette peur. Je pense que cette expérience l'a aidée à ne pas refouler une peur, mais à la visiter autrement. D'autres ont été perturbés par des morceaux qui leur rappelaient de mauvais souvenirs.

Afin d'aider à se concentrer et à observer sa respiration, j'aime proposer de regarder une rivière, un torrent en soi. L'eau descend lentement, avec force, bruyamment, elle s'étale, se resserre, cherche son chemin. Notre respiration est un peu à l'image de cette eau, elle contourne des rochers, passe par-dessus une touffe d'herbe, dévale une pente ou s'étale paisiblement, se heurte à un mur. Nous l'observons, nous n'agissons pas dessus. **En étant simplement présents, notre présence détend les zones contractées, en tension, ce qui permet à notre respiration de retrouver son chemin initial.**

La respiration n'est pas une technique mais elle est souvent perturbée par nos tensions ou nos trop grands relâchements. Vous constatez que ceux ne sont pas que les tensions qui génèrent des problèmes en nous, mais une mauvaise gestion « tension-lâcher ». Yvonne me donnait cet exemple d'un professeur qui avait proposé à ses élèves de travailler deux par deux en tenant une corde entre eux. Ils devaient se déplacer ensemble. Pour certains, la corde était molle. Le professeur n'a fait aucune remarque pour les aider. Comment pouvaient-ils être en relation ? La juste tension de la corde était indispensable.

J'ai également vu un professeur proposer à ses élèves de se mettre sur une seule ligne et d'avancer comme un mur : l'image peut être intéressante, mais la consigne n'était pas claire, les élèves étaient espacés et le mur ondulait ...

Nécessité du bon choix des images.

Nous pouvons détendre notre visage les yeux fermés, en étalant notre peau comme nous étalerions une nappe sur la table.

Les enfants aiment beaucoup faire l'escargot. Un escargot fait corps avec la surface sur laquelle il avance. Nous glissons au sol et quand il y a un obstacle, nous passons dessus. Ils aiment beaucoup passer sur moi : relation au corps de l'adulte qui n'est pas habituelle, mais tellement agréable. N'hésitez pas à le faire avec vos enfants. La consigne est précise : le corps doit se glisser en quasi-adhérence. Un escargot ne fait pas la course, il est lent. Nous prenons notre temps ce qui permet de vraiment sentir ce qui se passe en nous.

Si nous faisons le lézard, celui-ci ne relève pas la queue en avançant : nos jambes et nos pieds restent en contact avec le sol. Aucun pied ne se redresse.

Nous ne cherchons pas à imiter un animal ou un objet. Nous ne sommes pas dans le mime. Si je donne l'image des feuilles qui tombent à l'automne, c'est pour trouver la légèreté, la fluidité, la descente vers le sol dans un mouvement de circonvolutions lentes.

Si nous sommes l'arbre, nous sentirons les racines de l'arbre bien implantés, qui nous permettront, même s'il y a un grand vent qui secoue nos branches, de rester comme le roseau, solides mais déliés.

Pour découvrir le déroulement du dos chez l'enfant, nous construisons notre maison : en étant

à genoux, assis sur les pieds, nous laissons tomber le toit (la tête), le deuxième étage (les épaules), le premier étage (les côtes), le rez-de-chaussée (la taille), la cave (le bassin). Puis nous reconstruisons la maison, d'abord par la cave et le rez-de-chaussée, etc. Je n'ai jamais vu de maison où l'on mettait d'abord le toit, et ensuite, on soulevait pour construire dessous. Et pourtant, nous observons souvent dans les cours d'adultes, que le dos n'est pas encore à la verticale, que les épaules ne sont pas encore en place, alors que nous avons déjà redressé la tête. Imaginez les tensions que nous créons pour faire ce genre de travail. C'est pourquoi quand nous jouons « juste » avec notre corps, nous nous fatiguons peu. Par l'image que je donne plus haut, **tous les enfants apprennent le déroulé de leur dos, sans que je sois obligée de dire : « tire tes épaules en arrière, redresse ton dos, bascule plus ton bassin... » Les enfants se redressent sans tension.**

Je leur fais découvrir leur verticale avec le petit sac sur la tête : encore une fois, ils ne mettent aucune tension. Ils ressentent leur dos, ils ne cherchent pas à être conforme à une injonction qu'ils ont reçue. **Leur corps est ressenti dans le plaisir et non dans la contrainte du bien faire.**

Danse contemporaine

J'ai enseigné la danse contemporaine pendant 20 ans dans une école municipale. Les débuts ont été difficiles car j'avais l'impression de me renier. L'attente des élèves et des employeurs n'était pas conforme à ce que je voulais transmettre. Il a fallu quelques années pour que je m'adapte en acceptant d'être moins dans le senti et le mouvement juste. Mais j'ai également fait évoluer les mentalités en leur faisant découvrir une autre approche de la danse. Je respectais les besoins des élèves. Je n'appliquais pas un déroulement de cours standard, mais je m'adaptais en fonction de l'état du groupe : plus de relaxation, plus de dynamisme, plus de travail à deux, plus d'improvisation, plus de structures : mes cours n'étaient jamais deux fois les mêmes.

Dans chaque cours, je donnais un temps d'**improvisation** des plus petits aux plus grands, des débutants aux avancés. Ma responsable, surprise par cette pratique, après avoir vu les enfants lors d'une porte ouverte, m'a dit qu'elle avait été convaincue du bien-fondé de cette découverte. Si j'ai voulu mettre en place cette improvisation, c'est que je me suis aperçue pour moi-même, venant de la danse classique qu'il m'avait fallu 10 ans d'un travail assidu pour enfin trouver en moi mon propre langage, pour sortir des codes de la danse que l'on m'avait inculqués, pour oser exprimer quelque chose qui venait de moi qui n'avait pas été appris. Il y a eu réellement une lutte en moi. J'avais été trop habituée à reproduire parfaitement un langage corporel. (J'ai d'ailleurs toujours le problème avec le piano. Je ne peux pas jouer sans partitions). Certaines petites élèves qui avaient déjà pris des cours ailleurs ne sortaient pas des mouvements appris, de la reproduction. C'était très triste. **J'avais au contraire beaucoup de joie à regarder les enfants improviser.** Certaines fois, j'ai été émue aux larmes par ces très beaux moments.

Grâce à ces improvisations, je pouvais, à partir de ce que je voyais orienter mes cours.

La technique vient au service de ce que l'on veut exprimer, elle ne le précède pas.

Les élèves avaient rencontré des difficultés pour réaliser ce qu'ils voulaient à cause d'un manque de technique : tenir un équilibre, oser une chute, trouver la rapidité dans leurs jambes, avoir le rebond nécessaire pour décoller, arrondir leur dos ou au contraire cambrer,

trouver un mouvement fluide, ... Je préparais mes cours en fonction de ces manques observés. J'ai surtout découvert des personnalités : une enfant très renfermée, hyper émotive, effacée, se révélait dans l'improvisation. J'ai pu m'apercevoir qu'elle avait une grande richesse imaginative, qu'elle était capable, dès que je changeais de musique, de rentrer dans l'expression de cette nouvelle musique. Souvent, les élèves trouvaient des sauts, des chutes, des enchaînements qu'il aurait été impossible de leur apprendre à leur niveau, (beaucoup trop compliqué à expliquer), mais ils les avaient trouvés seuls sans avoir eu besoin de répétitions fastidieuses. Si l'on se met en condition pour trouver l'élan, pour libérer toutes nos possibilités, nous sommes surpris par nous-mêmes. Bien sûr, nous ne pouvons pas travailler uniquement en improvisation (ce serait un peu comme faire la cuisine avec quelques ingrédients uniquement : c'est notre rôle d'enrichir leur vocabulaire). Je vais leur apprendre à prendre conscience de leur corps : si je cherche une verticale, je dois être juste. Je vais donner à **ma colonne vertébrale** la possibilité de se flétrir en avant, en arrière, sur les côtés, de réaliser des torsions, que chaque vertèbre soit indépendante des autres, ce qui donnera de la fluidité à mon mouvement. Je vais prendre conscience de **mes appuis** au sol, au mur, sur quelqu'un d'autre, savoir contrôler la pression de ces appuis et m'en servir pour me repousser, m'appuyer. Dans l'improvisation, je pourrai donner des consignes pour diriger le mouvement par ma tête, mon genou, mon épaule, le nez, la main ... Une même phrase chorégraphiée pourra être dansée lentement, plus rapidement, avec des silences, des accélérations, des retenues. Je pourrai y mettre **une expression** différente de colère, de plaisir, de tendresse, de violence, d'indifférence ... Et bien sûr, je vais travailler **ma souplesse, mon orientation, mon endurance, ma mémoire, etc.**

Le plus important ne sera pas la hauteur d'une jambe qui se lève, la position des pieds, la forme des bras. Nous chercherons plutôt d'où vient l'énergie, où le mouvement me conduit, est ce que je l'accompagne jusqu'au bout ? Est-ce que tout mon corps est dans la direction que je veux indiquer et sinon, pourquoi ma main part-elle à l'opposé ? Qu'est-ce que je veux exprimer par cela ? **Nous travaillerons notre place dans l'espace, avec les autres, la musique ou le silence.**

Une ancienne élève que j'avais eu adolescente, a repris des cours avec un autre professeur, et m'a dit qu'elle pensait toujours à chaque déroulé du corps sur les pieds, qu'elle devait intégrer ses jambes et dérouler simultanément les jambes et la colonne vertébrale, alors qu'elle constatait que ce n'était pas une instruction que le professeur leur donnait. La différence est fondamentale : si vous allongez vos jambes avant de dérouler le dos, vous bloquez le bassin et le bas de la colonne. Pour sentir l'unité de son corps, il est indispensable d'intégrer les jambes à la colonne et en fin de course à la tête.

A travers ce travail, j'ai eu vraiment du bonheur à aider chacun à se connaître, à se trouver. J'ai beaucoup accroché avec les ados. J'aime les aider à aimer leur corps qui se transforme, à oser être eux ni plus, ni moins. A travers leurs corps on touche vraiment à la personne. Au lieu de mettre une carapace, se blinder, se renfermer, ou gonfler la poitrine pour affronter les coups, on va apprendre à être bien planté, droit, sans reculer, mais sans agresser. Seulement être soi. C'est un travail passionnant. J'ai la chance de voir des personnes traverser des tranches de leur vie en

grandissant et en trouvant le vrai chemin de vie en étant de plus en plus elles-mêmes à tout âge. Trouver sa personnalité.

Par cette approche corporelle, j'ai vu des enfants complexés par leur poids être heureux en dansant, et en étant intégrés dans le groupe, sans jugement ; des enfants mal dans leur peau trouver du plaisir par leur corps ; des adultes qui reprenaient une bonne relation à leur corps en acceptant ses limites, mais également, en y découvrant toutes ses richesses.

L'important n'est pas la performance, mais la justesse de ce que l'on vit.







La personnalité de chacun va s'épanouir. Chacun trouvera sa place, son expression. Nous nous enrichirons des différences, ce qui effacera les rivalités. Quand certains enfants se moquaient d'un autre, je choisissais un exercice dans lequel ils seraient en difficultés : chaque personne rencontre des obstacles dans des domaines différents : rythmes, expressions, souplesses, sauts, relations, etc. Nul n'excelle en tout. Je leur expliquais à partir de ce qui se passait : inversion du problème, qu'ils étaient maintenant, ceux qui ne réussissaient pas. Acceptaient-ils que l'on se moque d'eux ? La leçon portait ses fruits, je n'avais pas besoin d'intervenir à nouveau.

Chorégraphies

Ma dernière création a été sur la lumière et les ombres.

Chaque chorégraphie traitait une manière d'appréhender ce thème. Et chaque thème impliquait un engagement corporel tout à fait différent, à chercher, à sentir, afin de trouver le langage du corps pour chaque expression. Comment je me ressens intérieurement avec ce sentiment et comment vais-je le traduire dans ma gestuelle pour ensuite le chorégraphier ?

Les Pihis : oiseaux qui, unis évoluent dans la tendresse, l'intuition, la présence, l'harmonie. Désunis, ils se disloquent. Deux personnages, qui évoluent ensemble tout en étant différents, très proches, ne formant qu'un à certains moments, complémentaires se déplaçant en parfaite écoute, fluidité, harmonie. Quand un élément vient les séparer, c'est la dislocation. Les gestes sont cassés, comme si l'énergie ne passait plus dans les membres, les parties du corps n'étaient plus reliées.

Le côté sombre de l'être : un groupe qui se déplace ensemble, cassant, raide, hautain mais chacun seul, agressif, se heurtant, Une personne prise en otage et manipulée. Ce fut très difficile à mettre en place car nous n'aimons pas montrer le mauvais côté de notre être et pourtant nous le trouvons en nous, ne le nions pas, connaissons-le afin qu'il ne nous domine pas.

Le rire lumineux : Tout d'abord danseuses classiques, belles mais froides, distantes ; puis chahutées par des personnages qui se sont amusées à les imiter en riant et se moquant gentiment de leurs attitudes figées, les ont finalement libérées. Le jeu et la joie ont été contagieux.

Marcher vers la lumière : Pour cette chorégraphie, c'était la lumière extérieure qui guidait. Une marche lente, très intérieurisée, dirigée vers cette lumière qui illuminait.

Ne sommes-nous qu'une apparence ? Une lumière noire ne révèle que quelques zones de leur corps. Nous imaginons ce qu'elles sont. Mais sommes-nous sûrs de les avoir vues, de les connaître ? Quand elles viennent en pleine lumière, l'étonnement est total.

Miroir : Danser face à son image, face au miroir qui reflète « une partie de moi ». Quand je réussis à m'en dégager, le jeu avec les autres devient possible, je me libère, je me trouve, je m'épanouis.

Rester dans ses ténèbres : Dans la souffrance, chacun réagit différemment. Nous nous refermons sur notre douleur, elle nous écrase, nous éteint, nous assombrît ou bien, nous accueillons une main tendue, un dos accueillant, un regard chaleureux qui nous ouvre d'autres horizons et nous entraîne vers l'inconnu de la vie.

Des ailes de lumière : nous ouvrons grand nos ailes qui vont recevoir toute la lumière, les couleurs et nous transporter dans un élan de vie, d'échanges, de relations, de réceptivité.

4
4

Voilà le genre de spectacle et de spectacles passionnantes car ils touchent à la personne et nous font progresser vers une vie plus riche.

Choix de la discipline corporelle

Que choisissons-nous comme pratique corporelle ? Est-ce celle qui nous permet de changer ou celle qui convient à ce que nous sommes ? Yoga, danse classique, danse jazz, danse contemporaine...

Au vu de tout ce que j'ai pu développer précédemment, nous comprenons que le travail corporel que nous avons choisi n'est pas anodin. Choisissons-nous en fonction de ce que nous sommes ou pour devenir autre par cette nouvelle pratique ?

J'ai choisi les cours de danse classique comme activité principale, bien entendu parce que cela m'attirait. Etait-ce la beauté, le rêve, les costumes, l'exigence de la discipline, la musique, les personnes qui y participaient ?

Dans un cours de **danse classique**, tout est encadré, il n'y a pas de surprises à attendre, le cours se déroule toujours de la même manière : travail à la barre commençant par les pliés, les dégagés, les retirés, les attitudes, les grands battements, etc. Puis vient le travail au milieu : adages, petits sauts, grands sauts, tours, variations, diagonales, etc. Le corps doit rentrer dans le moule de la forme classique. Aucun débordement ne peut se produire. Petit à petit, je vais progresser, c'est à dire que tout mouvement ou position non contrôlés vont disparaître. Je vais dominer mes impulsions, mon corps, je vais en faire ce que je veux. J'ai de la volonté et je fais ce que je désire. Mes attitudes, mes regards, mes directions, mon allure, mon rythme, tout cela est parfaitement « joué » comme je le veux. Mon dos est très droit, quand je l'incline, c'est dans une cambrure des reins, ou une flexion latérale. Je descends très peu au sol. Je me regarde dans le miroir du début à la fin. Je me corrige. Tous les élèves font la même chose en même temps. Nous nous suivons ou nous sommes alignés, c'est très important. La tenue vestimentaire est impeccable, pas un cheveu ne dépasse. Nous transpirons. Tous nos muscles travaillent en souplesse et force. Nous sommes dans la performance.

La danse classique permet d'avoir un contrôle parfait sur son corps, nous sommes centrés sur nous-mêmes. Certaines personnes qui font de la danse classique sont anorexiques, ce qui correspond à un même état d'esprit : le contrôle complet de son corps.

Quittant la danse classique, j'ai fait du **yoga**. Pourquoi est-ce que tant de nos contemporains se tournent vers le **yoga** ? Les peuples d'Asie nous apportent cette concentration qui nous manque tellement dans nos sociétés où nous sommes dans l'activisme, l'excitation, le stress, le reniement de la vie intérieure, la consommation (l'être étant réduit à gérer des biens !) où nous sommes tirés vers l'extérieur de nous-mêmes. Cette discipline permet l'intériorisation, la concentration. Mais à nouveau, pas de surprises quant à la forme, elle est imposée. Je vais être souvent au sol. Chacun travaille pour soi, nous ne nous occupons pas des autres. Nous nous disons juste bonjour, bonsoir. A nouveau, je suis dans la performance, même si elle est très différente de celle de la danse classique. Je vais aller dans de grandes souplesses et renforcement musculaire. Je travaille avec la respiration qui fait partie de la méthode. J'inspire, je reste en apnée en comptant le nombre de secondes, puis j'expire. C'est encore une technique, je m'y conforme pleinement. Dans certains exercices, en restant assez longtemps, je peux sentir l'énergie

circuler dans tout mon corps. J'ai arrêté de pratiquer le yoga car ma personnalité « s'éteignait ». La dimension extravertie me manquait et ce déséquilibre m'a beaucoup perturbée.

J'explique dans le chapitre « énergie différente dans l'inspiration et l'expiration » que dans l'inspiration nous sommes réceptifs, en ouverture. Les exercices du yoga se réalisent souvent sur l'inspiration. A la base, le yoga a été créé pour vivre les textes de la Baghavad gita. Pendant cette ouverture, on cherche à ouvrir les chakras. Au départ, le but de cette discipline n'est pas de vivre bien, mais d'être en accord avec cette spiritualité.

Un couple m'a donné ce témoignage : Tous deux pratiquaient le **yoga** depuis sept ans. Ils avaient décidé d'arrêter car ils avaient encore une fille à la maison et se rendaient compte qu'ils étaient de plus en plus détachés de la réalité, ce qui devenait difficile à vivre pour leurs enfants. Une personne qui était venue essayer un de mes cours, m'a dit en sortant : « Non, je ne reviendrai pas. J'ai fait beaucoup de yoga, et ce qui me plaît dans le yoga, c'est que je viens pour moi uniquement, je ne connais pas les autres personnes et c'est ce que je veux ». Sans jugement de valeur, je veux simplement démontrer par ces exemples que cette technique correspond à ce pour quoi elle a été créée : pour que le corps soit en adéquation avec la philosophie ou la religion qu'elle porte. La religion hindoue amène chacun à progresser tout au long de sa vie, afin de renaître dans un corps ou une vie plus satisfaisante. La dimension spirituelle est uniquement verticale. La personne seule se relie à des entités spirituelles. A mon goût, il manque au yoga la rencontre avec l'autre, la fluidité du mouvement, la dimension créative.

Puis, j'ai choisi **la danse contemporaine**. Cette fois il n'est plus question de rester dans la forme. Je cherche également la souplesse et une bonne musculature, un dos droit, mais c'est plus subtil que cela. Ce n'est pas un dos droit que je cherche mais à être dans la verticale. La souplesse, n'est pas non plus tout à fait la même. Je m'aperçois que j'ai certaines zones très raides : la cambrure lombaire, la nuque, les épaules... Je ne peux pas dérouler ma colonne harmonieusement, dans une courbe régulière. Mes jambes manquent de souplesse vers l'intérieur. J'ai beaucoup de mal à sortir des formes apprises et tant travaillées. Dans mes déplacements, ma respiration ne suit pas. Au sol, je suis très limitée, je ne sais pas ramper, glisser, me repousser, me lâcher, pour tout dire, être avec le sol. « Je suis posée dessus ». Tout se complique encore plus quand il faut travailler à deux ou plus, ou que je joue avec un objet qui représente le prolongement de ce qui se passe dans mon corps. Comment trouver l'action de repousser, tirer, lâcher, se laisser faire, jouer avec l'autre ? En spectacle, je ne cherche pas à être face aux spectateurs, je perçois « la salle », je suis avec elle par tout mon être, tous mes sens, pas uniquement par le regard. Je suis dans une énergie qui va se transmettre. Pour moi, je suis heureuse quand des spectateurs me disent : j'étais transporté, c'était comme si, c'était moi qui dansais. Ils ne m'ont pas admirée, ils ont été avec moi.

J'ai essayé **la danse jazz**, mais je ne vais pas en parler longuement car je n'ai jamais réussi à la pratiquer. Je vais parler seulement de ce que je vois. Comme pour le classique, nous nous conformons à une technique. Ne confondons pas danse jazz et musique jazz où l'improvisation a une grande place. Dans les cours, chacun a le regard fixé sur le miroir. Cela développe l'ego et dès que l'ego est en jeu, les rivalités surgissent. La danse est très faciale par rapport au public. On cherche à « accrocher » le spectateur. Je ne développerai pas au niveau technique car je ne suis pas compétente.

Quand je choisis la **danse classique**, je me sens un peu au-dessus du reste de la population. Mon attitude très droite, d'ailleurs peut un peu refroidir ceux qui m'approchent. Thérèse Bertherat dans son livre « Le corps a ses raisons » précisait que le danseur classique avait déplacé son centre de gravité. Avec un fil à plomb placé entre les deux seins, on peut constater que le plomb descend entre les deux pieds. (Depuis la parution de ce livre, un gros travail a été fait par quelques danseurs étoile de l'Opéra de Paris, Jean Christophe Paré et Wilfried Piolet entre autres, afin de trouver le mouvement juste dans la technique classique, ceci à partir de l'approche du mouvement contemporain). Le fait que tout soit « écrit » permet également d'être rassuré : je contrôle, je ne me mets pas en danger. J'aime m'intégrer à une histoire, prolonger le passé. En spectacle, le spectateur admire, mais « c'est loin de lui ».

Dans la **danse contemporaine**, je suis dans une recherche de moi, de la relation à l'autre, des énergies qui circulent en moi, à travers moi, autour de moi. Travailler dans l'improvisation c'est un peu se mettre à nu devant les autres. (Comme je le disais dans le début de ce livre, toute la danse contemporaine n'est pas vécue de cette manière. Elle est souvent transmise dans les cours comme à nouveau une technique à apprendre). Je vais chercher à retrouver en moi l'animal, à jouer avec l'énergie, avec l'autre. Je vais oser le contact non programmé. Pour ma part, je peux témoigner que j'y trouve un très grand plaisir. Ce ne fut pas facile, j'ai mis dix ans à défaire la construction corporelle que j'avais installée et à trouver ma respiration, mon expression, la rencontre vraie avec les autres personnes qui sont dans cette même démarche. J'y ai trouvé également une qualité d'écoute dans ma vie de tous les jours que je n'avais pas avant. J'avais besoin de rester dans mes schémas de réflexions qui me rassuraient. J'ai l'impression que mon esprit s'est ouvert, que je vois plus large.

Bien sûr, tout ce que j'explique plus haut est un peu caricatural. Il est rare que nous allions au bout d'une technique et surtout que nous rentrions à 100% dans sa philosophie. Encore une fois, j'essaie de démontrer que notre corps, notre personnalité, notre tempérament sont vraiment liés et qu'il est important d'en prendre conscience pour pouvoir agir en prenant les choses par un côté ou par un autre.

Je me suis aperçue qu'en enseignant la danse contemporaine, je ne cherchais pas les résultats (et pourtant, nous avons pu concourir aux rencontres chorégraphiques de la Fédération Française de danse et être sélectionnés au niveau national. Le but n'était pas la performance mais la recherche de notre expression, de plus en plus juste. Nous avons été félicités pour notre « vocabulaire » chorégraphique tout à fait original). Je ne m'énervais pas à l'encontre d'une élève ou un groupe qui n'aurait pas réalisé ce que je proposais. Le but du cours n'est pas la réussite, mais l'épanouissement de chacun. En danse classique, je pouvais « rouspéter » une classe, ce qui ne m'est plus arrivé ensuite. J'essaie de comprendre ce qui ne va pas : est-ce moi qui n'ai pas su expliquer, qui n'ai pas tenu compte de la fatigue, du stress des élèves, qui n'ai pas équilibré mon cours de façon harmonieuse ou est-ce l'élève qui rencontre un problème en elle : dans ce cas, je dois chercher comment l'aider à le « digérer », l'assumer, le transformer en expression....

C'est la personne qui est au centre de mon enseignement, et non ce que je désire lui transmettre. Ce n'est pas mon désir, mes résultats, mais son chemin. Je suis là pour l'aider sur ce chemin par ma proposition. Je m'en suis vite rendu compte quand, lors de préparations de spectacles,

je reprenais mes mauvaises habitudes ! Yvonne Berge était d'ailleurs opposée à tout spectacle.

L'enseignement devient passionnant : je fais surgir des personnalités, je libère des énergies, je remets « sur pieds » des personnes qui étaient mal dans leur peau, j'aide des adolescents à vivre cette période difficile, etc. Et tout cela, je le fais en leur transmettant ma passion de la danse. Quand nous créons, nous ne mettons pas bout à bout des enchaînements appris ailleurs, des suites de pas : chacun apporte ce qu'il est, et il se donne. A partir de cela, je chorégraphie.

Exemples : (les prénoms sont changés afin de préserver la vie de chacun)

Julie

Est arrivée chez moi vers 19 ans, après avoir passé son examen de fin de cycle du conservatoire de danse puis 2 ans au-delà. Elle était passionnée par la danse depuis son enfance. Son professeur l'avait découragée d'en faire son métier car, depuis quelque temps, elle était devenue raide des jambes, elle ne pouvait pas monter la jambe au-delà de 90°, et assise, les jambes écartées, elle était très limitée. On lui avait dit qu'elle avait un problème définitif. Je suis de nature à ne pas accepter ce genre de capitulation. Je ne lui ai rien dit, mais j'ai pensé qu'avec le travail que je propose, elle allait certainement récupérer une bonne souplesse. Je lui ai donc appris à détendre ses muscles pour les assouplir, à retrouver la mobilité de ses articulations des hanches, et à trouver le mouvement de la jambe en la reliant au centre. L'année suivante, lors d'un spectacle, elle avait été photographiée et a été émerveillée d'avoir la confirmation qu'elle avait une belle arabesque. Depuis, elle démontre aux élèves qui sont raides que rien n'est perdu, qu'elle monte ses jambes sans difficultés alors que deux ans plus tôt, elle était persuadée et malheureuse en pensant qu'elle était condamnée à ne plus pouvoir progresser.

Catherine

Souffre d'un problème à la moelle épinière. Quand je l'ai vue la première fois à mon cours, elle

« n'avait pas de cou », et surtout, une fois descendue au sol, elle ne pouvait plus se relever car une de ses jambes ne fonctionnait pas. Elle allait chez le kinésithérapeute plusieurs fois par semaine. Dans les mois qui ont suivi, je me suis aperçue, que ce qui lui était demandé lors de ces séances était tout à fait néfaste à son problème. Quand des personnes ont un déséquilibre et une faiblesse dans la jambe, elles tombent fréquemment, ce qui les stresse. Ne les mettons pas dans la situation d'augmenter ce stress, ce qui crée des tensions dans la nuque, et tout le haut du corps. Elles ont les yeux rivés vers le sol et quand elles tombent, elles se font mal car elles sont raidies par la peur. Je leur apprends au contraire à descendre au sol en douceur, à prendre appui sur ce sol pour se relever en déplaçant leurs appuis. Anne Marie peut désormais se relever sans aide et sans appui à n'importe quel endroit de la salle, alors qu'entre-temps sa deuxième jambe a perdu beaucoup de force et la fait souffrir.

Elle était constipée depuis toujours. Elle a pris conscience des muscles du bas-ventre et a résolu ce problème. En effet, Le diaphragme est un puissant masseur de nos organes lors de l'inspiration et le transverse lors de l'expiration. Nous pouvons aussi être soulagés d'aérophagie par une respiration profonde.

Ludivine

Venait à mes cours depuis plusieurs années, elle avait un problème de descente d'organes, elle devait se faire opérer. Je lui ai proposé de faire un exercice au moins une fois par jour afin de re-muscler son bas-ventre et remonter les organes :

Allongée sur le dos, les pieds sur le mur, les jambes fléchies, en fin d'expiration, quand le ventre était bien rentré, elle devait soulever le coccyx et fermer tous les orifices. Ensuite, sur une expiration, elle soulevait le sacrum, puis les lombaires, et elle reposait ses vertèbres une à une lentement. Quelque temps après, quand elle a revu le chirurgien, il lui a dit que l'opération n'était plus d'actualité.

Jacqueline

Etais venue à mes cours pendant plusieurs années dix, douze ans avant de subir une opération

à cœur ouvert alors qu'elle était déjà âgée. Elle m'a appelée quelques mois après cette intervention pour me demander si elle pouvait revenir. Elle était toute recroquevillée. Depuis elle s'est tout à fait redressée et a retrouvé une « jeunesse ». Elle nous a apporté le témoignage que grâce à ce qu'elle avait appris des années plus tôt, elle avait pu diminuer et supporter la douleur énorme post opératoire en respirant profondément et en détendant tout son corps au point d'étonner le personnel de l'hôpital.

Benoist

A suivi mes cours quelques années puis a déménagé. Il est revenu un jour pour me parler et m'a confié que, quand il venait chez moi, il voyait la femme uniquement sur un plan érotique. Son regard était malsain, il en était malheureux ; la découverte de sa vie intérieure et l'approche du corps de l'autre d'une manière différente l'avait libéré. Il était marié et était heureux, il venait m'en remercier.

Laure

Venait à mes cours d'enfants. Elle était très difficile, était mise à l'écart et exaspérait tout le monde. Elle rencontrait des difficultés relationnelles à l'école, en famille, dans ses loisirs. J'ai appris qu'elle avait été victime d'attouchements à l'âge de 3 ans. Elle a pu découvrir son corps différemment par la danse et a pu retrouver une ouverture aux autres, une confiance en elle et, en quelques années, des relations normales avec son entourage. Quand je disais à ses parents, au bout de quelque temps, que j'étais très contente de leur fille, ils me répondaient

« vous êtes bien la seule ». Je leur ai dit que, bientôt, on leur ferait la remarque dans d'autres circonstances. Elle a fait son chemin et s'épanouit maintenant avec les enfants et les personnes âgées, tout en vivant avec son copain.

Maryline

Apprend à dire « non », à trouver en elle ce qui lui convient, ce qu'elle veut et à rester elle-même face à l'autre, à ne pas se laisser écraser par le désir d'autrui, mais l'épanouissement qu'elle trouve dans le cours n'a pas encore rejailli dans sa vie. Elle continue à « courber l'échine ».

Bénédicte

A appris à vivre avec son handicap (accident de la vie qui lui est arrivé en pleine maturité, alors que sa vie était pleine et brillante). Son bras et sa jambe gauches ne fonctionnaient plus. Elle était inclinée sur son côté. Je lui ai demandé d'être présente dans ce côté. Ce fut très douloureux émotionnellement car « il l'avait trahi ». Je lui ai fait sentir par de tout petits mouvements que la partie gauche de son dos pouvait se mobiliser et qu'elle devait prendre conscience de son axe à partir de sa colonne vertébrale. Elle s'est complètement redressée et, sa joie lors de vacances, alors qu'elle était assise à table avec sa mère et sa sœur, a jailli quand sa mère a dit à sa sœur : « mais redresse-toi, regarde, Bénédicte comme elle se tient bien à côté de toi ». Comme Catherine, elle a appris à tomber et me disait qu'elle n'avait plus peur, car elle ne se faisait plus mal. Elle a repris confiance en elle, et peut redresser la tête au lieu de garder le regard rivé au sol, ce qui lui change la vie et lui donne en même temps un équilibre qui est impossible à trouver la tête penchée en avant. Sans

compter que si la tête est trop en avant, le haut du dos est rond et le bas cambré, on écrase ses jambes et elles sont très lourdes à soulever. Bénédicte en a fait l'expérience au fil des années.

Patrick

Ayant pratiqué le sport à forte dose, doit trouver la souplesse de son dos afin d'ouvrir la face antérieure. Sa cambrure lombaire est bloquée, son dos est rond, poitrine rentrée. Il doit faire un très gros effort de détente, pénible, car ses muscles résistent et ont du mal à s'allonger. Certains sont rétractés depuis tant d'années, qu'il est très compliqué de leur redonner de l'élasticité. En six mois de cours, dans la détente et non « en se faisant violence », un changement important s'est déjà produit.

Evelyne

Arrivait souvent très fatiguée, le visage tendu, les épaules basses et en dedans, précisant qu'elle était venue mais qu'elle ne pourrait pas faire grand-chose car elle était épuisée. Après une heure et demie de cours intense, elle ressortait rayonnante, reposée. Elle avait retrouvé son énergie. En général, la nuit suivante était bonne. En se centrant, on peut lâcher les tensions, refaire circuler l'énergie.

Carole

S'ennuyait quand elle allait voir un spectacle de danse, elle ne trouvait pas cela gracieux. Elle a maintenant compris pourquoi : dernièrement, se retrouvant lors d'un concert à une représentation dansée, elle a constaté que les danseuses levaient bien leurs jambes, faisaient de beaux mouvements de bras, avaient des rotations, des flexions importantes de la tête, mais... entre tout cela, il n'y avait pas de centre. Leur buste ne jouait pas, il y avait une certaine raideur dans leur dos. La danse n'avait pas de profondeur, cela ne la touchait pas. Elle trouvait ces « performances » disharmonieuses, car c'était des mouvements de bras, de jambes, de tête et non l'expression d'une personne entière, unifiée. Le spectateur est dans ce cas observateur, il ne peut pas « être avec ». Il est là pour admirer des prouesses, une technique, de la souplesse, un travail ardu, mais il n'est pas touché, pas concerné.

Marianne

Quand je l'ai connue, dansait en prenant toute la force dans ses épaules. Son bassin était immobile à la suite d'un événement survenu dans son enfance. Elle en a pris conscience, a retrouvé la mobilité des articulations de ses hanches et a su enraciner son centre dans ses appuis en pliant, sa danse en a été complètement modifiée.

Quand une partie de la colonne est fixe, tout le reste est handicapé.

J'ai pu constater qu'à cause de capsulites rétractiles (les capsules de l'épaule permettent les mouvements amples de celle-ci, si le tissu perd de son élasticité, le bras reste figé contre le corps), la colonne dorsale (entre les épaules et les omoplates) perd sa mobilité, les jambes ne peuvent plus se lever en arabesque par manque de souplesse.

Éveline

Dansait avec beau coup d'expression mais de manière très saccadée, hachée. Lors d'une répétition, elle ne réussissait plus certains passages. Elle se sentait coincée, cela lui demandait un effort énorme et lui donnait mal aux cuisses. Elle prenait toute sa force dans ses jambes car elle remontait la tête la première (même si l'expression semble paradoxale). Je

lui ai fait chercher comment se soulever avec son centre car elle confondait durcir le ventre et être dans son centre. Plus tard, alors qu'elle était accroupie, elle devait se mettre debout avec un demi-tour. Elle le faisait le dos droit. Je l'ai guidée afin que sa tête se lâche latéralement, puis en passant devant et qu'au moment où elle relevait le visage elle remonte. Elle avait également un déplacement dans un plié d'un pied sur l'autre avant de se redresser qu'elle faisait une fois redressée. De la même manière, je lui ai fait découvrir le mouvement à partir du lâcher de la tête, qui permettait un léger arrondi de toute la colonne et libérait le centre. Elle a repris toute sa chorégraphie et nous a dit : « j'ai l'impression de danser haché, que mes mouvements sont saccadés ». Je lui ai expliqué qu'elle dansait en effet comme cela, mais maintenant elle en prenait conscience car en trouvant son centre, elle s'était unifiée. Elle découvrait qu'avant elle était en « morceaux » (cela confirme ce que j'expliquais plus haut: quand on prend conscience de quelque chose en soi, on peut penser que cela n'existe pas avant, au lieu de réaliser que tout simplement, on n'en avait pas pris conscience). J'espère beaucoup dans cette découverte, car cette élève a de nombreuses peurs, n'a pas confiance en elle. Le fait de trouver sa force centrale va certainement l'aider à se construire solidement mais sans crispations.

Marielle

Est venu quelque temps, son dos était rond, elle était fatiguée, se plaignait beaucoup. J'essaie d'avoir autant d'attention, de « compassion » pour tous. Cela me fut très difficile pour Marielle : elle disait souvent qu'elle se demandait pourquoi elle venait, elle ramenait tout à elle, et aurait voulu que je sois entièrement à sa disposition. J'ai malgré tout essayé de l'aider, car elle portait comme tout le monde ses souffrances. Ce fut de plus en plus difficile, quand lors des cours, elle tenait des propos racistes et méchants envers une personne qui avait adopté des enfants venant de Somalie et plus tard, quand j'ai appris qu'elle avait fait des propositions à une élève pour être son maître dans des séances sadomaso. Ce fut la seule fois où vraiment, j'ai pris sur moi pour la considérer comme tout autre élève. Elle a quitté le cours au moment où nous apercevions une réelle transformation qui s'opérait en elle : alors qu'elle était raide, refermée sur elle-même, elle commençait à se redresser, s'ouvrir, ne plus laisser sa poitrine pesée en avant vers la ceinture.

On ne veut pas toujours changer.

il est très souvent arrivé qu'au moment où des personnes allaient enfin bouger, avancer dans ce qu'elles avaient l'air de désirer (ce qu'elles exprimaient), qu'elles arrêtent sous un prétexte ou un autre. D'autres me reprochent le fait d'être cambrées, d'avoir le dos rond, etc, depuis qu'elles viennent au cours, alors qu'elles n'avaient tout simplement pas pris conscience de cela avant. Cette prise de conscience leur est difficile et ces personnes préfèrent reporter leur problème sur quelqu'un d'autre.

Nous souhaitons souvent changer rapidement : depuis de nombreuses années, nous avons mis en place un fonctionnement, une attitude, une façon de se présenter aux autres, nous voudrions d'un coup de baguette magique tout changer. Il faut prendre le temps de laisser une nouvelle organisation s'installer que les choses s'installent autrement, dans notre tête et dans notre corps, sans nous brusquer. Nous risquerions, sans cela,

de faire marche arrière et de nous enfermer à nouveau dans nos tensions, nos protections.

A propos d'accusations injustifiées : combien de fois cette réaction nous interpelle, quand nous constatons chez notre conjoint, collègue ou copain, qu'il a telle attitude, que nous lui signalons et que la réponse est : c'est toi qui me met dans cet état, c'est toi qui m'oblige à réagir comme cela, c'est toi qui... (je ne vais pas me remettre en questions !).

*Dans les cours, nous pouvons accepter d'en prendre conscience, car il n'y a aucun jugement. Chacun avance à son rythme et suivant ses besoins, ses possibilités. Nous avons tous compris que, sans prise de conscience, nous sommes menés à notre insu, nous ne pouvons pas avancer, nous ne sommes pas libres, nous sommes sous l'emprise de nos réactions spontanées, de nos blocages, de nos peurs, de nos fermetures, de nos raideurs. Par ce travail nous allons gagner de la détente, de l'énergie, de l'élan, de la douceur envers nous et les autres, de l'ouverture, de la vie. Cela en vaut la peine. Nous serons plus maîtres de nous -mêmes, non pas dans un volontarisme mais dans une connaissance et un respect de ce qui nous habite.*52

Particularités

Attendre un enfant

J'ai eu l'occasion de donner des cours de préparation à la naissance. Profiter de ce moment si riche, si « vital » pour découvrir ou approfondir ce travail est une très bonne chose.

Des personnes se préparent par la sophrologie. Ce que je propose est différent : Pour moi, la détente doit pouvoir se trouver en toute occasion. Je ne fais pas ma « relax », pour me sentir mieux et ensuite je repars dans mon stress. De la même manière, je ne vais pas fuir les difficultés que je rencontrerai. Je vais chercher la détente dans l'état actuel. Je ne me projette pas dans le futur. Je m'imagine pas ailleurs. Je suis au contraire bien là, bien présente. Je cherche à être à l'écoute de ce bébé qui est là, sans qu'on le voie. En sophrologie, on imaginera être au bord de la mer, entendre les vagues, sentir le soleil nous réchauffer. Ces images peuvent être intéressantes. Je préfère pour ma part proposer la réalité, sinon, nous risquons de passer les étapes en nous projetant ailleurs ou plus loin. Quand notre bébé est parmi nous, il lui arrive de pleurer, si nous ne pouvons pas rester calmes, attentifs, à l'écoute, notre relaxation ne portera pas de fruits.

« J'imagine qu'il est à l'école, heureux avec les copains... ». « Je le vois avec son petit cartable sur le dos partant joyeux, etc ». Tout cela est de l'imagination, **essayons de trouver notre équilibre dans la réalité**. Utilisons notre imaginaire dans d'autres domaines.

Nous allons apprendre à nous détendre, c'est-à-dire être présents à toute la vie qui est en nous, dans tout notre corps et, pour la mère, particulièrement dans son ventre.

Nous prendrons conscience de notre respiration, comme je l'ai expliqué dans les chapitres consacrés à ce sujet. La découverte du diaphragme sera essentielle pour la naissance, celle du périnée également afin de le détendre. Nous apprendrons comment par la pression du diaphragme sur le ventre dans l'inspiration, nous serons efficaces au moment des contractions pour l'expulsion. Nous apprendrons à maintenir le diaphragme vers le bas en expirant afin de ne pas remonter le bébé à chaque respiration. Nous découvrirons les contractions du vagin, afin de détendre quand c'est nécessaire et de contracter à d'autres moments : savoir agir en pleine conscience.

On peut s'exercer avec son conjoint, quand il y a pénétration en serrant et lâchant (nous passerons de l'exercice au plaisir...). Il est possible de le faire en mettant les doigts pour bien ressentir les contractions.

Si le papa est présent, il va mettre ses mains sur le ventre pour ressentir les mouvements du bébé. Nous apprendrons à jouer avec lui, il se déplacera sous une petite pression de nos mains. Nous constaterons que dès que la maman se détend, le bébé bouge. Quand le ventre est dur, il est immobilisé.

Le Papa ayant participé à cette écoute, à cette détente, à ce travail sur la respiration, l'aura perçu en lui-même, il sera d'une grande utilité au moment de l'accouchement, et ensuite pour être juste avec son enfant.

D'après des sages-femmes et médecins, la sportive intensive peut avoir du mal à accoucher car elle ne sait pas détendre les muscles de son ventre.

Nous serons vraiment présents durant le travail, ce qui nous permettra de prendre conscience de ce moment essentiel dans notre vie et dans celle de l'enfant. Encore une fois, nous prendrons le temps : pour mon premier enfant, le travail a duré vingt-neuf heures. Il me fallait ce temps pour accepter de le laisser sortir. Pendant la grossesse, j'avais vécu de nombreuses

5

3

agressions contre ce bébé. Vingt-quatre heures après le début des contractions, j'ai pris conscience que je ne le laissais pas sortir car dans mon ventre, il était en sécurité. Je me suis dit qu'il était temps que je lui fasse confiance, c'était à lui maintenant, avec mon aide, de se défendre : à ce moment, l'ouverture s'est faite.

« Accepter de couper le cordon ».

La décontraction dont j'avais l'habitude, me permettait de m'endormir entre chaque contraction espacée. Le contrôle de mon diaphragme a amplifié des contractions qui n'étaient plus assez efficaces : ceci a évité des interventions médicales.

Ceci rejoint, ce dont je parlais précédemment : nous pouvons remplacer certains médicaments, contre la constipation, la mauvaise digestion, l'aérophagie par une respiration profonde.

Handicaps

Depuis quelques années, j'ai la chance d'avoir des personnes handicapées dans mes cours. J'ai pu, grâce à elles, découvrir à nouveau de nombreuses données importantes dans « le mieux vivre dans son corps ». Elles m'obligent à être très juste dans mes propositions. Si je ressens en moi ce que je dis, je touche par mes mots la personne qui les reçoit. Ce ne sont pas que des mots sans consistance.

Elles me confirment la justesse de mon travail car, comme elles le soulignent : elles ne peuvent pas tricher. Leur jambe malade ne se soulèvera pas si elles ne sont pas concentrées, si elles ne la mobilisent pas par leur centre. Elles démontrent très bien qu'étant au sol, pour se relever, si elles ne placent pas leur centre sur leurs appuis, elles sont scotchées à terre.

Debout, si leur tête est en avant de leur corps, leur jambe est très lourde à déplacer, elles s'épuisent à marcher.

Nous travaillons : mais avant de parler de travail, je vais préciser que nous allons chercher à retrouver un plaisir corporel. L'une d'entre elles me disait l'autre jour que, grâce à la musique que j'avais choisie, elle s'était sentie plus légère. Il serait intéressant que les kinésithérapeutes creusent cette notion (en choisissant bien les musiques) : celles d'une station de radio peut produire l'effet inverse.

Pour leur faire ressentir la fluidité d'un déplacement, je vais mettre une mélodie harmonieuse ou une musique qui « coule ».

L'autre jour, j'avais donné un morceau de musique rythmé et nous devions pour nous enracer, plier sur chaque temps. Une personne non voyante mettait l'accent en haut. Nous avons eu beaucoup de difficulté à lui faire comprendre que l'accent était vers le bas : elle soulevait ses talons, raidissait ses jambes. Quand elle a compris, nous avons vu un apaisement dans son port de tête, son visage, sa poitrine ; ses jambes se sont détendues ; elle a commencé

à percevoir comment être dans son centre : les personnes mal voyantes ont souvent tendance à lever le menton, leur attention est dans le haut de leur corps.

Si elles n'ont pas trouvé leur force centrale, encore moins que nous tous, elles ne peuvent détendre leurs extrémités : épaules, nuques, mains, chevilles, pieds.

Je leur fais découvrir le sol qui est un partenaire et non un ennemi (qui fait mal quand on tombe). Après nous être détendus, nous allons trouver la fluidité du mouvement en déplacement grâce aux nombreux appuis au sol que nous avons quand nous sommes allongés. C'est le bassin qui impulsera le déplacement, les articulations des membres seront libérées.

5
4

Pouvoir prendre du plaisir à bouger

Le corps des personnes handicapées est vécu en souffrance. Elles ne le ressentent jamais dans la liberté. Dès le matin, c'est un effort, une contrainte pour s'asseoir, se lever, marcher. Le plaisir trouvé dans la détente, par un mouvement fait en musique, ou par un exercice relationnel, peut donner une autre approche qui apprivoise ce corps dans la douceur. Elles trouveront des chemins de fluidité, et non de contractions. Elles découvriront la mobilité, la souplesse de certaines zones : vertèbres dorsales, côtes qui libèrent le mouvement.

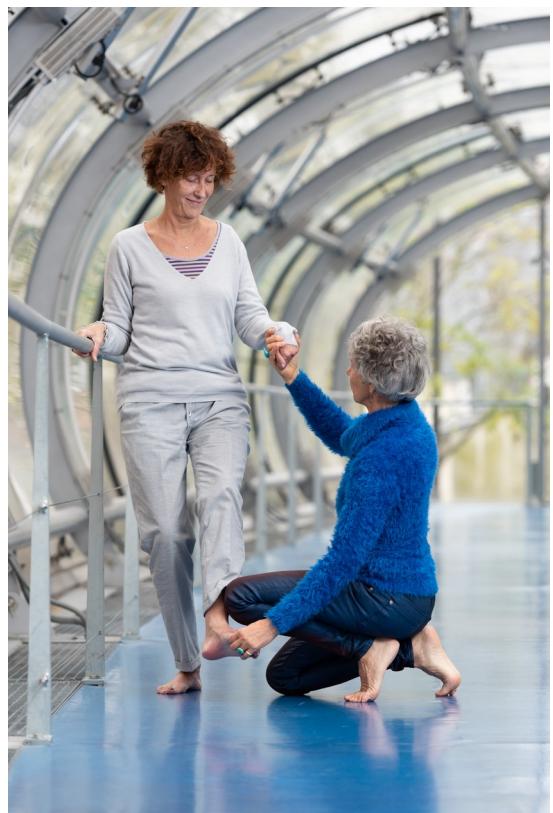
Je leur apprends à tomber, afin qu'elles n'appréhendent plus la chute et, de ce fait, qu'elles ne soient pas tendues pour ne pas tomber.

Nous chercherons à habiter notre corps, même ces zones qui paraissent inertes : ne pas les ignorer mais les rejoindre de l'intérieur. La prise de conscience est difficile mais indispensable.

Quand elles trouvent ce qui relie la jambe au centre, le psoas iliaque, elles peuvent à nouveau lever celle-ci et ne pas la traîner pour se déplacer. Elles apprendront à trouver la force dans leur centre pour que le bassin reste face au déplacement.

Christiane a eu un accident au niveau de la carotide. Elle ne peut pas lever la jambe gauche sans la relier à son centre. Le travail : tout d'abord relier la jambe au centre, tourner la jambe en dehors. Le pied se replace alors dans le prolongement de la jambe et ne se spasme plus. La jambe peut même devenir jambe d'appui !





Je leur fais prendre conscience de l'axe de leur corps. Le buste ne se lâche pas sur le côté malade. Le repère est la colonne vertébrale : quand elles sont assises, elles prennent conscience de leurs appuis sur leurs ischions. Toute leur colonne s'allonge depuis ces appuis vers le haut. Le poids de leurs deux côtés n'étant pas le même, il est indispensable qu'elles prennent conscience de cet axe.

Une personne à la fin d'un exercice à deux m'a fait cette réflexion avec émotion : « je ne croyais pas que je danserais à nouveau un jour ».

Déambulateur, chaise roulante, béquille : Quel est le chercheur qui se penchera sur l'adaptabilité de ces engins aux personnes ? Il est honteux qu'à notre époque, nous soyons encore avec des objets inventés il y a des dizaines d'années, qu'aucun progrès ne soit fait alors que cela changerait la vie des personnes souffrant d'un handicap. Vous me rétorquerez que les fauteuils handisports sont révolutionnaires. Je suis d'accord, mais allez voir la chaise roulante basique que l'on propose en pharmacie ou la béquille qui blesse le coude ou l'aisselle. On pourrait imaginer y mettre des suspensions comme on sait très bien le faire pour une fourche de vélo

...

Une maraîchère s'est cassée gravement la jambe. Elle m'a dit qu'elle n'avait pas souffert de sa jambe, mais quand elle a recommencé à marcher avec un déambulateur, elle a eu des tendinites aux épaules et aux coudes qui l'ont faites énormément souffrir.

Une personne en fauteuil roulant me disait qu'elle portait des gants, car en tournant les roues de son fauteuil, il lui arrive régulièrement de se retrouver avec des excréments de chien sur les mains. Est-il normal que les chiens puissent faire sur les trottoirs et ne pouvons-nous pas trouver une solution pour que le volant actionnant la roue ne soit pas si proche du pneu ?

Le corps au quotidien

S'incarner

Nous allons chercher à mettre en accord ce que nous désirons vivre, ce que nous pensons, ce que nous aimerions transmettre et ce que nous faisons réellement.

Notre corps est imprégné de tout ce que nous avons vécu.

Nous pensons être libres dans nos choix, nous pensons faire ce que nous disons mais la personne en face nous perçoit différemment, ne comprend pas notre intention.

Nous pensons être ouvert à l'autre et il nous dit fermé sur nous-même.

Nous cherchons à aller vers les autres et on nous trouve distant.

Nous voudrions avoir des amis et nous sommes seuls, ...

Pourquoi toutes ces différences, toutes ces contradictions ?

Durant un cours, je proposais d'être debout sur ses deux pieds et de se sentir « algues ». Le milieu aquatique nous donnait la fluidité tout en restant enraciné : Thibault n'a pas supporté cette image. Il s'est rendu compte que le problème venait de la relation à sa mère. Il n'a pas voulu ou « pas pu » continuer la recherche.

Nous avons du mal à nous connaître et à être ce que nous voudrions être. C'est un travail de toute une vie. A 88 ans Yvonne Berge me disait qu'elle se surprenait encore à réagir par rapport

à des blessures de son enfance en relation avec sa mère. Elle disait que jusqu'à sa mort, elle chercherait à se trouver. Si nous n'avons pas fait un gros travail, nous risquons d'éduquer nos enfants en fonction de notre éducation : soit en copiant, soit en étant en opposition. L'enfant ne comprendra pas pourquoi son père a réagi si violemment à une petite bêtise : cette bêtise a fait remonter le propre vécu du père, sa réaction est incontrôlée.

Je ne veux pas avoir le dos rond de mon père, mais j'installe la même relation que lui avec la femme que j'ai « choisi » : Je vais accepter les choses sans rien dire, je ne vais pas oser être moi. Par contre, je vais être très sévère avec mes enfants sur lesquels j'ai une emprise facile. Si je ne réalise pas que pour ne pas avoir ce dos, je dois également perdre ce qu'il contient, j'aurai la même silhouette à l'âge mûr. Ce n'est pas héréditaire, comme me disent certains, c'est du mimétisme !

Par le travail corporel que je propose, nous n'allons pas chercher à nous analyser d'abord par la réflexion, nous allons apprendre à nous connaître par notre corps.

Je vais m'apercevoir :

- que ma tête n'est pas reliée au reste de mon corps, ce qui implique que ce que je pense n'est peut-être pas intégré dans mon corps,
- qu'en respirant, je suis coupée en deux, il y a ce qui se passe dessous le diaphragme et ce qui se passe au-dessus,
- que mes mains ne sentent pas ce qu'elles touchent, qu'elles sont froides, qu'elles ne transmettent pas de chaleur,
- que ma tête part la première en avant,

- que j'ai mis une carapace autour de mon buste ;

Je me rendrai compte par ces constatations qu'entre ma pensée et mon action il y a certainement un fossé.

Je vais proposer de travailler à deux pour sentir notre respiration dans le dos, nous poserons nos mains sur le dos de l'autre personne pour l'aider à prendre conscience de cette zone, la détendre, la faire vivre. Si je touche avec le bout des doigts, le manque de présence dans mes mains n'aidera pas mon partenaire et le contact ne sera pas agréable. Je peux facilement imaginer que « ces » mains qui touchent des enfants, une femme, sont peut-être loin de ce qu'elles pensent transmettre. Quand une personne pose son bras sur les épaules de quelqu'un, si elle a les épaules contractées, elle transmet ses tensions par sa main qui à chaque pas, serre imperceptiblement la personne qui est avec elle.

Nous apprendrons à être dans notre centre quand nous marchons, afin de libérer les extrémités de leurs tensions pour entrer en relation non par la force mais par l'échange.

Je vais vous donner à nouveau un exemple avec le travail des bâtons : je donne 2 bâtons à 2 personnes, je leur demande de le tenir aux 2 extrémités par le bout du majeur sans les serrer. Les bâtons tiennent par une pression égale des 2 côtés. Les personnes ferment les yeux, elles vont commencer par respirer en étant attentives à la relation à l'autre à travers ces bâtons. Puis petit à petit le mouvement puis le déplacement viendra créé en commun. Si leurs jambes sont tendues, non souples, elles feront les majorettes, il n'y aura que les bras qui bougeront. Leur bassin sera immobile, il ne rentrera pas dans le mouvement. Leur partenaire devra suivre tant bien que mal. Dans ce cas, la relation est impossible. C'est en étant dans leur centre qu'elles seront libres pour entrer en relation car tous changements importants dans leur corps n'entraînera pas une poussée ou un relâchement dans la pression sur les bâtons. Si à chaque difficulté, déplacement, en passant à genoux ou d'une fesse sur l'autre, elles prennent leur force dans les épaules, leur partenaire ne comprendra plus ce qui se passe, il aura senti une rigidité, un arrêt, une « non-présence ». A ce moment, la relation est brisée ou tout au moins peu agréable.

Si je propose un travail de marionnette à deux, nous manipulons notre partenaire mais si nous ne sommes pas vraiment avec lui, attentif à sa respiration, à sa position, à ses limites et ses possibilités, cette relation sera désagréable, la personne aura du mal à la supporter.

Pour des personnes qui ont déjà bien avancé dans ce que je propose, nous travaillerons le corps à corps. Les consignes sont précises, aucune déviation ne sera possible. Nous apprendrons entre autre à nous relâcher sur le corps de l'autre. Beaucoup de personnes n'osent pas donner leur poids, elles ont peur d'écraser de faire mal. Mais c'est justement en ne lâchant pas que nous constatons que le contact n'est pas agréable. La personne qui est dessous en fera la remarque. Nous croyons protéger notre partenaire et nous l'indisposons ! Jouer avec se lâcher, recevoir, accueillir, porter, repousser sont vraiment des actions très intéressantes.

Si je vous donne ces exemples, c'est pour démontrer que même dans la vie de tous les jours où nous ne faisons pas tous ces exercices mais où notre corps participe à notre vie, nous pouvons croire faire attention à l'autre et être à côté de la plaque. Je vous ai donné l'exemple de la personne qui voulant aider mon petit-fils dans une ascension l'a apeuré. Elle avait projeté sa propre difficulté et n'était pas réceptive au vécu de

l'enfant. Combien de fois dans la relation sexuelle, l'une des personnes est insatisfaite, un des partenaires a un grand plaisir au niveau sexuel, mais n'aura pas pris conscience que l'autre personne aurait aimé sentir le plaisir dans tout son corps. Je parlais de la personne qui avait une carapace donc peu de fluidité, un corps rigide, même si elle désire être tendre, ses gestes seront empreints de dureté. Cette écoute de notre corps dans sa totalité nous donne un ressenti de plus en plus fin du moindre endroit de notre corps.

Bien souvent des débutants à qui je dis : « ton pied n'est pas dans le mouvement, ta tête n'est pas intégrée au mouvement de ta colonne », me répondent : « je ne peux pas penser à tout » ! Non, je ne peux pas penser à tout, mais je peux tout sentir ! Un exemple tout simple : vous cherchez quelque chose dans un placard bas, vous vous penchez en avant la tête en bas et vous ne voyez rien. Faites la même chose en posant un genou au sol, vous serez au niveau de l'étagère, vous verrez très bien ce qu'il y a dessus. Là nous voyons la relation à l'objet, la disponibilité que vous avez trouvée en vous agenouillant, sera la même si vous êtes avec un enfant, quelqu'un assis ou une personne handicapée. Sentez la différence quand vous vous penchez et quand vous descendez sur un genou. Dans le premier cas, vous avez du mal à respirer, vous êtes bloqué au niveau de la nuque et des épaules, vous voyez mal, dans l'autre cas vous êtes bien installé, sans tension, tous vos sens sont disponibles.

A chaque fois que nous sommes justes, nous dépendons beaucoup moins d'énergie, nous ne nous fatiguons pas.

Alors que je discute avec quelqu'un si je ramasse un objet au sol en descendant à genou je reste en relation avec elle, si je m'incline tête la première je coupe la relation pendant l'action.

Nous verrons plus loin comment en étant centré, en trouvant la force dans notre centre, nous libérons les épaules, le cou, la tête, les bras qui ont pour rôle la relation ou la transmission de la force.

Nous allons découvrir que nous pouvons nous appuyer sur notre dos pour ouvrir la face antérieure de notre corps : contrairement aux animaux qui se protégeant gardent les parties tendres, fragiles vers le sol, l'être humain s'est redressé sur ses deux pieds, mais nous avons encore du mal à l'intégrer. La peau de la face postérieure de notre corps est plus rugueuse, moins sensible, moins douce que celle de devant. Nos organes sont plus protégés dans le dos que de face. Instinctivement, nous allons baisser la tête si un danger arrive, nous allons nous refermer, rentrer la poitrine. Ces habitudes ont pu être prises à une période agressive de notre vie et nous avons conservé ces marques en nous. Nos épaules sont en dedans, notre tête est baissée, notre estomac rentré, nos genoux en dedans.

- Si nous n'en prenons pas conscience et si nous ne faisons pas un travail respectueux de nous-mêmes, c'est-à-dire très présent, dans une écoute, une attention, nous aurons beau travailler musculairement, le changement n'aura pas lieu ou cela ne tiendra pas.
- Si nous cherchons à changer des muscles et non la compréhension de cette forme, nous réagirons dans notre vie actuelle en fonction de nos réactions spontanées (et non naturelles).

Je n'ai plus besoin de serrer les fesses : mon père n'est plus là pour me frapper, et pourtant je garde les fesses serrées ! Je n'ai plus besoin de « tendre le dos », ma vie est devenue assez simple et facile et pourtant, j'ai les épaules en dedans et le dos rond ! C'est une attitude corporelle mais cela implique également que je réagis comme avant et donc, en fonction de mon ressenti antérieur :

- J'ai l'impression que l'on va me donner des coups,
- J'ai peur qu'il me tombe une tuile sur la tête,

- J'ai l'impression que l'on ne veut pas de moi,
- J'ai l'impression que l'on m'agresse.

Je n'ai pas résolu ce que j'avais subi et je le projette dans toutes mes relations. Je peux même rechercher ce genre de relations habituelles pour moi car je sais comment m'en sortir, je saurai comment réagir ! Je désire inconsciemment devenir maître de cette situation que j'ai subie,

donc je la rejoue. Je désire vivre autre chose mais je ne réussis pas à me mettre en situation de le vivre.

Je me protège, je ne m'ouvre pas de peur d'être manipulé.

Alors pour ne pas être manipulé, comment puis-je faire ?

Dans mes cours, je ne cherche pas à faire ressortir des souffrances, à faire des psychothérapies corporelles.

Je vais proposer de descendre en nous, de chasser les pensées qui nous viennent et d'être présent à soi, de traverser notre zone de perturbations (la poitrine) pour descendre dans notre centre. C'est là que nous allons découvrir non pas un vide, mais une présence. Hilde Perboom dont je vous parlais plus haut, s'est retrouvée en camps de concentration. Elle a cherché ce que ses agresseurs ne pouvaient pas atteindre en elle. C'est à travers la respiration qu'elle a trouvé son centre et là, personne ne pouvait l'attaquer ! Voilà ce que nous allons chercher, et plus nous serons enracinés dans notre centre, plus nous trouverons notre force centrale, plus nos tensions, nos protections superficielles pourront disparaître afin de nous apporter la liberté, le mouvement juste, la relation juste.

Ai-je besoin de béquilles pour vivre ?

A deux, assis en tailleur, dos à dos, nous allons tout d'abord chercher à être à la verticale : bassin contre bassin, dos, épaules, tête. Nous nous rendrons vite compte que si l'un a le dos rond, au niveau des épaules il poussera l'autre personne. Nous chercherons à ce que chacun trouve sa propre verticale en construisant son dos depuis le bassin. Si mon bassin est basculé en arrière ou s'il est en avant, ce qui me cambre, je ne pourrai pas construire le reste de mon corps correctement, la base étant faussée. Si mon bassin est rétro versé, je vais avoir le dos rond. Bien souvent, les élèves n'ont pas conscience d'une mauvaise position mais le dos du partenaire est un révélateur. Quelqu'un, les voyant de profil, pourra les aider à corriger. Sinon, j'entends : « attention, tu me pousses », « mais non, c'est toi que je cherche, tu es trop loin ».

C'est un dialogue voué à l'échec, car aucun n'a conscience de son problème.

C'est depuis la base que nous allons reconstruire correctement. Bien sûr, nous aurons auparavant détendu les dos, les nuques, trouvé notre respiration profonde, lâché les tensions dans la poitrine. Quand nous serons proches de la verticale, nous sentirons notre respiration dans le dos, et ensuite, nous prendrons conscience de la respiration de la personne qui est derrière pour nous accorder. A chaque expiration, nous enroulerons quelques vertèbres en commençant par baisser la tête, et sur chaque expiration, nous descendrons progressivement jusqu'en bas. Comme une fermeture éclair qui s'ouvre, les maillons de chaque côté s'écartent : chaque maillon correspondant à une vertèbre. Arrivés aux vertèbres lombaires, nous lâcherons le bassin en avant afin de nous détendre sur nos jambes. Puis nous replacerons notre bassin, nous prendrons du temps pour coordonner les deux respirations, et sur plusieurs inspirations, nous refermerons la « fermeture éclair ». C'est un travail très intéressant pour prendre conscience de son dos, sa colonne, sa respiration dans le dos et pour s'accorder en étant à l'écoute de son partenaire.

Ensuite, si nous avons trouvé la verticale, avec les jambes en crochet, nous remonterons ensemble par une pression commune de tout le dos.

Nos bras seront lâchés le long du corps, nous ne nous aiderons pas par un appui sur les mains. Nos appuis seront sur nos pieds au sol et sur le bassin et le dos de notre voisin. Nous nous apercevrons que nous avons tendance à chercher la force par l'avant, les bras se contractant et les mains voulant attraper une barre

imaginaire. Dans ce cas, le partenaire devra se déposer sur notre dos qui est arrondi en avant, en cambrant s'il veut rester en contact avec nous.

Dans ces exercices, je constate que ce sont toujours les mêmes personnes qui se retrouvent dessous.

Elles se plaindront que l'autre se laisse aller sur elles ! Ce n'est pas l'autre qui se laisse aller, il a seulement cherché à garder le contact, à ne pas remonter seul, c'était la consigne. Par contre, celle qui s'est arrondi, n'a pas compté sur l'autre, elle a cherché seule la solution pour se relever. Il s'agit souvent *des personnes qui se plaignent d'en « avoir plein le dos »*, qu'elles en ont trop à porter....

Il est intéressant par ce travail corporel de découvrir que ce que je reproche à l'autre a peut-être été induit par moi et qu'en me redressant, je permettrai à l'autre de ne plus être porté, de pouvoir être « droit ». Dans un chapitre, nous préciserons la correspondance que nous pouvons constater entre ces exercices et notre vie de tous les jours.

Après avoir découvert ces bases et où est notre verticale, nous pourrons jouer. Il n'est pas interdit de se laisser porter, c'est même très agréable, ou de soutenir ou porter quelqu'un. Les rôles peuvent dans ce cas être inversés quand nous le désirons, et chacun y trouvera son compte. *Si l'autre se laisse toujours aller sur moi, j'aurai la conscience et la force de le redresser sans me laisser écraser.* Il se peut aussi que j'apprenne à dire non.

Nous découvrons que notre corps réagit en fonction de nos habitudes, de ce que nous avons mis en place. Par une prise de conscience, nous pouvons réagir à ce que nous subissons, mais sans nous tromper de cible. Dans ma vie de couple, j'accuse par exemple mon conjoint de me manipuler : mais est-ce que je ne l'ai pas laissé faire ? Est-ce que je n'étais pas habitué à obéir, à suivre ? Est-ce que je ne désirais pas que quelqu'un me prenne en charge ? Est-ce que j'ai vraiment envie de me redresser, d'être adulte, de me porter seul, et du coup, de permettre à l'autre d'être droit, d'avoir en face de lui quelqu'un qui n'a pas besoin de son appui pour exister ?

Dans les cours, nous n'allons pas faire de la psychothérapie. Chacun se posera les questions qu'il veut. Mais je parle de tout cela pour faire comprendre que si je veux me redresser, ce n'est pas seulement mon dos qui est concerné, c'est tout ce qui se trouve dans mon dos rond. C'est une structure interne qui va se construire si j'ai vraiment envie de changer. Par contre, si je veux rester dans « les avantages » de la personne à plaindre, subissant un mari autoritaire, fatiguée car elle doit tout « encaisser », etc, il sera inutile de faire un travail musculaire en contradiction avec mon désir profond.

J'ai beaucoup parlé du dos, mais le regard est également très important. Les yeux qui ne regardent pas en face, qui fuient le regard de l'autre entraînent une déviation de ma colonne, un déséquilibre : nous découvrirons qu'à travers ce regard, il y a quelque chose de très profond en moi qui n'est pas structuré, et que cette remise en question de la place de mes yeux va bien au-delà d'un travail musculaire. Cela peut me bouleverser intérieurement, me demander un gros effort de volonté pour passer au-dessus de cette difficulté.

Pour les personnes qui ont vraiment le désir de changer, de se remettre en question et qui ont la force de le faire, ce travail dont je vous parle est à mes yeux fabuleux. Nous apprenons vraiment à nous connaître, à tout

moment de notre vie, à ne pas nous tromper sur ce que nous vivons ; ne pas accuser l'autre de ce que nous avons mis en place ; rentrer dans une recherche de vérité avec nous-mêmes.

Suis-je la béquille de quelqu'un ou ai-je besoin de béquilles ? Nous voyons que si l'un a le dos creux, l'autre doit avoir le dos rond pour que les dos s'accordent. Trouver sa verticale, c'est peut-être pouvoir exister en étant seul. Si je choisis la vie à deux, ce n'est pas parce que je suis incapable de vivre seul. L'autre ne sera pas là pour combler mon vide ou mon mal-être.

Une coquille vide ! N'est-ce pas le mal de notre époque ? Nous courons après quoi ? Nous remplissons notre vie de travail, de consommation, de défoulement, de bruits. Que cherchons-nous dans l'activisme ? Le silence nous fait peur. Nous ne sommes plus reliés à notre être. Qui sommes-nous ? Est-ce que je prends le temps d'écouter en moi ce qui me convient, de trouver mes rythmes, de me lâcher, de sentir mon corps autrement que par la fatigue ou la douleur ? Cette vie intérieure, qui est ma vie, je m'en suis souvent éloignée et j'ai l'impression qu'en moi, c'est vide. Je suis ce que l'on attend de moi, cette image que j'ai voulu donner. Mais une image n'a pas d'épaisseur. Redécouvrons-nous en volume. Découvrons ce qu'il y a à l'intérieur de nous. Nous trouverons une paix en nous, une joie qui n'est pas un bonheur superficiel, nos relations seront plus justes, plus vraies.

La vie de tous les jours

« On ne voit pas, on n'entend pas » :

- Je regarde un tableau ou un produit, une personne arrive, se place devant moi, elle ne se rend même pas compte qu'elle me cache la vue : elle est préoccupée par son désir et ne voit pas ce qui se passe autour.
- La personne handicapée est plus basse que nous quand elle est en chaise roulante, notre regard ne va pas descendre pour croiser le sien, nous ne percevrons pas sa difficulté ; sans parler de prendre sa place de parking, car nous, nous sommes pressés et puis, elle, elle n'a que ça « à faire », comme quelqu'un a répondu à une amie, un jour.
- Ne pourrions-nous pas quand nous parlons à une personne en chaise roulante ou à un enfant, nous baisser afin d'être à leur niveau ? : asseyez-vous à table sur une plus petite chaise que les autres et constatez ce que vous ressentez : cet état d'infériorité n'est pas très agréable.
- Travaillons notre regard périphérique comme nous le faisons dans les cours : étant en cercle, nous regardons devant nous, sans tourner les yeux et nous réalisons le même mouvement ensemble : nous nous voyons sans nous regarder. Ceci nous permettra de voir ce qui se passe tout au long de notre vie et d'éviter de blesser quelqu'un par notre manque d'attention, par nos gestes maladroits ou pour ne pas avoir vu une détresse, une solitude, un besoin d'aide, etc.
- Dans une conférence, nous étions une cinquantaine, l'intervenante, tout au long de son discours n'a regardé qu'une dizaine de personnes. C'était pourtant un professeur, cela m'a choquée et je pense qu'elle ne peut pas être un bon pédagogue, si elle ne voit pas tous ses élèves, si elle ne s'adresse pas à tous, si elle n'est pas consciente de toute l'assemblée qui est devant elle.
- J'allais souvent au camping et j'étais exaspérée par des personnes rentrant tard le soir, alors que le camping était silencieux, en parlant fort, en riant, sans se soucier du sommeil de toutes les personnes endormies sous les tentes : elles « n'entendaient pas le silence ».

- Et dans nos familles, combien de conflits seraient évités, si nous apprenions à faire plus attention à l'autre ; quand nous nous levons avant tout le monde : nous allons marcher sans taper des talons, fermer les portes sans bruit, poser les objets avec délicatesse, parler bas quand quelqu'un dort. Si nous ne sommes pas centrés, nous ne prenons même pas conscience que nous dérangeons : nous n'entendons pas que nous claquons la porte, que nous sommes bruyants en posant un objet, que nos pieds tapent à chaque pas, que nous prenons trop de place, que nous parlons sans écouter l'autre, qu'à table nous nous adressons à une seule personne sans tenir compte des autres, etc.

- Nous sommes en discussion, le téléphone sonne, est-il plus important que la relation que nous avions en cours car, en allant répondre, nous allons la casser ? Nous nous déconcentrons, notre attention à l'autre est perturbée par ce coup de fil. Pourtant quand nous sommes présents à ce que nous disons, les choses sont justes, elles touchent. Trop souvent, nous sommes ailleurs.

- Nous pouvons aller plus loin dans cette réflexion, et nous apercevoir que nous n'entendons pas ceux qui souffrent, ceux qui ne savent pas s'exprimer, ceux qui sont plus petits dans tous les sens du terme, nous n'entendons pas le « silence des opprimés ».

- Au cours d'enfants, je leur donne une brique en bois, et nous allons la poser délicatement au sol, s'ils trouvent leur centre en descendant à genoux, ils ne feront pas de bruit. Je n'ai pas besoin de leur donner plein d'explications, l'exercice suffit. Nous construisons ensuite des sculptures, chacun venant poser sa brique quand il le veut pour la rajouter à l'édifice. Ceux qui arrivent en dernier rencontrent plus de difficultés, ils en sont heureux. Tout le monde est très attentif.

Pour démontrer cette logique d'être dans le moment présent et non tourné vers le passé ou déjà dans l'avenir, voici ce conte que vous connaissez peut-être mais qui me paraît intéressant pour aider à accueillir la vie telle qu'elle se présente, en grandissant par chaque événement :

Chance ou malchance, qui peut le dire ?

Il y avait, dans un village, un homme qui avait un très beau cheval que les seigneurs du château voulaient lui acheter, mais il refusait toujours.

Pour moi ce cheval n'est pas un animal : c'est un ami. Comment voulez-vous vendre un ami ? demandait-il.

Un matin, il se rend à l'étable et le cheval n'est plus là.

Tous les villageois lui disent : « On te l'avait bien dit ! Tu aurais mieux fait de le vendre.

Maintenant, on te l'a volé... quelle malchance ! » disent les villageois.

Quelques jours plus tard, le cheval revient accompagné d'une horde de chevaux sauvages.

L'homme et son fils se mettent au dressage des chevaux. Mais une semaine plus tard, son fils se casse une jambe à l'entraînement - « Quelle malchance » disent ses amis, comment vas-tu faire, si ton fils, ton seul support, ne peut plus t'aider ? L'homme répond : « *Chance, malchance, qui peut le dire ?* »

Quelque temps plus tard, l'armée du seigneur du pays arrive dans le village, et enrôle de force les jeunes gens disponibles.

Tous... sauf le fils de cet homme, qui a sa jambe cassée.

« Quelle chance tu as, tous nos enfants sont partis à la guerre, et toi tu es le seul à garder avec toi, ton fils. Les nôtres vont peut-être se faire tuer... » L'homme répond « *Chance, malchance, qui peut le dire ?* ».

Ce qui apparaît comme une malchance aujourd'hui peut devenir une chance demain. Les épreuves peuvent cacher des leçons précieuses de la vie, qui nous serviront plus tard. Nous avons vu que nous pouvions subir les épreuves en « courbant l'échine », ou en nous redressant, nous en sortirons grandis.

Danser le rock

Je vous ai parlé précédemment de la difficulté d'être ensemble dans une relation dansée : je vous le démontre par l'exemple du rock que beaucoup connaissent.

Si l'homme ou la femme n'ont pas de plaisir avec certains partenaires, quelles peuvent en être les raisons ?

Si nous sommes trop brutaux, trop raides, trop relâchés, trop directifs, pas à l'écoute de la musique avec tout notre corps, pas à l'écoute de la personne avec qui nous dansons, si nous nous laissons traîner par celui qui mène la danse, ..., l'accord ne pourra pas s'obtenir.

Nous allons tout d'abord écouter la musique comme une personne sourde qui ressent les vibrations par toute sa peau, puis nous nous laisserons traverser par la musique jusqu'au plus profond de notre ventre. Le rythme est perçu dans le bassin. L'impulsion du mouvement sera transmise depuis le bassin par les bras et les mains. Si le partenaire entend en même temps cette musique et se laisse toucher, il y aura osmose. Si l'un des deux n'entend que la mélodie sans percevoir la batterie : il « planera, il « flottera ». La danseuse classique a souvent ce défaut, elle est « sur ses pointes », légère, mais elle n'est pas enracinée, elle manque de « terre »

» Si les bras sont raides ou trop mous, l'impulsion donnée ne sera pas transmise. Si la nuque est raide, elle fige le mouvement de la colonne ce qui implique un manque de souplesse.

Marie Louise Aucher faisait découvrir la résonance des sons sur la colonne. Elle chantait dans le dos d'une personne, de la note la plus grave à la plus aiguë et percevait d'après la manière dont celle-ci lui revenait la localisation des tensions. Les graves résonnent dans le bas du corps et les aiguës dans le haut. Elle a créé la psychophonie : correspondance vibratoire entre les sons et le corps. A chaque son correspondrait une partie du squelette. Elle a établi une échelle des sons. Je vous conseille son premier livre : « *L'homme sonore* ».

La batterie nous descend sur nos appuis ; la flûte ou le violon nous font décrire de belles arabesques. Si nous percevons en même temps, le rythme l'enracinement, l'impulsion et la mélodie qui nous donne la fluidité et l'expression, nous serons en harmonie avec la musique.

Notre corps sera tonique et non relâché, en juste tension non pas en contraction.

Une présence dans tout notre corps conduira la respiration, le mouvement dansé.

L'homme (c'est souvent lui qui guide pour le rock) ressent la musique dans son ventre, ses reins, il la laisse passer dans sa colonne, son dos, par ses épaules, ses bras, ses mains qui transmettent à sa partenaire cet élan,

cette impulsion. Si la partenaire est dans la même énergie, il y aura plaisir de la relation juste. Si elle reçoit de la même manière ce rythme, cette dynamique, le partage est total, une union s'opère.

Nous constatons à nouveau que le manque de connaissance de notre corps ou sa mauvaise utilisation nuit à nos relations.

La vie de couple

Dans le travail relationnel la difficulté que nous rencontrons avec le partenaire est bien souvent due à une toute autre raison que celle que nous avions imaginée. Dans la vie de couple, beaucoup d'accrochages, d'incompréhensions, de souffrances pourraient être évités si nous nous connaissions mieux.

Nous avons vu l'importance d'avoir un regard périphérique afin de voir ce qui nous entoure.

La vie commune apprend à se connaître et révèle nos manques, nos souffrances, nos carences affectives. Ces problèmes se manifestent dans la vie de couple. Certains psychiatres disent que le couple est là pour nous permettre de rejouer notre enfance, faire nôtres les situations afin de nous donner la possibilité de les rejouer différemment : relations entre frères et sœurs, et surtout, relation aux parents ou des parents entre eux. Nous constaterons que nous avons réagi comme notre mère, notre père, que cette colère ou cette réaction est disproportionnée par rapport à l'évènement, et qu'elle était plutôt une copie d'un comportement parental ; que nous maternons notre conjoint comme le faisait un des parents, que nous ne supportons pas le désordre, alors que nous avons subi les reproches tout au long de notre enfance à cause de notre fouillis, et nous pouvons multiplier les exemples. Sommes-nous libres, avons-nous le choix ? Si nous ne faisons pas un travail sur nous pour devenir ce que nous voulons être, je crois que notre liberté est bien limitée.

Comment avons-nous choisi notre conjoint ? Quand nous nous apercevons au bout de quelques années de mariage qu'il a beaucoup de points communs avec notre parent ou une habitude relationnelle, (nous savons comment réagir en face de telle réaction, de tel comportement), qui nous a attiré ?

L'amour ne suffit pas pour que le couple soit heureux.

Nous projetons sur l'autre nos besoins, nous lui demandons d'être le rêve que nous avons fait.

Nous cherchons la fusion comme dans le ventre de notre mère.

Nous avons vu dans les exercices à deux qu'il était parfois difficile de s'arrêter quand cela s'imposait, nous prolongions, la séparation était difficile, quitte à détruire le bon moment passé, ou à le dissoudre, à lui retirer l'essentiel en en voulant trop. Nous retrouvons la même chose quand le couple est en fusion, que l'un ou les deux ne supportent pas que l'autre ait une part de sa vie indépendante. Ils éprouvent de la difficulté à se séparer même quelque temps. La déception peut être grande, car aucun ne s'est ressourcé, ou bien l'un va un jour étouffer, et tout va craquer.

Notre manque d'attention peut également rendre la vie de tous les jours pénible :

- Vous aimez le silence et votre conjoint dès qu'il arrive, allume la radio. Il allume la télévision tous les soirs et l'ambiance de la maison est conditionnée par ce qui se passe à la télé ou à la radio. *Le silence n'est pas entendu.* Celui qui met « le bruit » ne réalise pas qu'il casse le silence, qu'il est un envahisseur, qu'il ne respecte pas l'autre. S'il le perçoit, un chemin de compréhension et de compromis pourra être trouvé.

- Vous êtes en train de parler : il va ouvrir son courrier en même temps, et vous répondre

si vous lui en faites la remarque : « mais si, je t'écoute ». Ce que vous lui avez dit ne sera pas intégré, il l'a entendu à la surface. D'un autre côté, si vous l'interrompez alors qu'il lit ou qu'il est dans une occupation prenante sans demander si vous ne le dérangez pas, vous avez manqué d'attention à ce qu'il vivait, vous êtes rentré dans son champ sans permission.

- De petites choses, aussi : vous êtes dans une pièce, vous voulez lui parler, ce n'est pas vous qui vous déplacez, vous l'interpellez fort ; s'il n'entend pas bien, il va devoir se déplacer.
- Dans la chambre, chacun a son espace pour poser ou ranger ses affaires : celui qui ne fait pas attention posera les siennes où il y a de la place (un peu comme le petit enfant qui lâche son jouet avec lequel il ne veut plus jouer là où il se trouve). Il se comportera comme un envahisseur sans même s'en rendre compte.

Revenons à nos tensions, ou plutôt à la juste tension : un muscle vivant est un muscle qui se contracte et se détend : trop de tensions nuit à la sensibilité, mais trop de relâchement révèle un manque de présence. Nous allons vite comprendre que dans les relations sexuelles ce manque de justesse risque de perturber l'harmonie.

- J'ai parlé de trouver la juste tension des muscles : dans la relation sexuelle, les différences de sensibilité seront handicapantes. Une femme qui se relâche trop n'aura pas de sensation, « elle laissera faire ». De la même manière si elle est trop contractée, elle ne laissera pas faire ». Un homme trop contracté dans les épaules, les bras, très peu centré, ne réalisera pas que pendant l'acte, il est raide dans le haut de son corps, ce qui entrave la tendresse. Un corps trop contracté n'est pas un corps tendre, chaleureux. Certains hommes souffrent d'éjaculation précoce, si cela leur est déjà arrivé, ils risquent d'en avoir peur, et au lieu de vivre ce nouveau moment en étant pleinement présents, ils vont penser à leur problème : il n'y a rien de mieux pour que « ça ne fonctionne plus ». *Utilité d'être présent, et non dans ce qui est passé ou qui va venir.* Dans les cours, nous travaillons beaucoup sur cette présence, ne pas laisser l'esprit divaguer, être vraiment là dans son corps.

- Pour pouvoir se redresser ensemble, chacun doit trouver sa verticale, sinon l'un porte l'autre, ou l'un se met « en creux » pour que l'autre soit « en bosse ». Dans la vie de couple, nous observons la même chose : Gisèle avait besoin que son mari la caresse pendant très longtemps, la cajole, elle avait besoin d'être rassurée, d'un mari protecteur : « bien homme ». Didier jouait ce rôle, mais non, il ne jouait pas, il était. Gisèle, après une grande douleur dans sa vie, a suivi une analyse. Cela a déséquilibré le couple, l'entente initiale ne fonctionnait plus. Didier, alors que Gisèle allait mieux, a fait une dépression. Il avait certainement besoin d'être le protecteur et de donner plus de tendresse, plutôt que de rentrer dans la relation sexuelle. Il ne savait plus où était sa place, comment se situer, sa femme avait bougé, il devait bouger aussi, il fallait qu'il trouve sa nouvelle place, « sa verticale ». Nous retrouvons ici l'exercice dos à dos où, pour se redresser et remonter ensemble dans la verticale, il faut que chacun y soit déjà et non pas, l'un avec le dos rond, et l'autre le dos creux.

Quand l'un bouge, les deux doivent changer. Il arrive fréquemment que l'un soit malade d'alcoolisme ou de blocages de toute sorte qui enveniment la vie de famille, mais qu'il ne veuille pas se faire soigner. Le conjoint, subissant ce problème, se fait aider par un psychiatre, le changement de celui qui a pris les moyens pour mieux vivre va transformer l'autre personne.

La vie de couple est un peu comme sur une balance : si l'un bouge, l'autre ne peut pas rester inerte.

Dans l'exemple ci-dessus, nous voyons bien que celui qui se plaint n'est pas forcément celui qui crée le problème. Dans ce cas particulier, c'est clair, mais bien souvent, la victime va être considérée comme la « dérangeante », celle qui « rouspète ». Celui qui aime le silence, qui

n'apprécie pas la télévision tous les jours, ne sera pas le bienvenu dans la famille, les enfants, les ados se rangeront du côté de l'autre. Celui qui ne voit pas qu'il dérange se plaindra du fait que son conjoint « passe son temps à faire des remarques ». Celui qui a lavé par terre, si les autres personnes rentrent sans même le remarquer et sans se déchausser ou essuyer leurs pieds, leur en voudra : leur manque d'attention créera des conflits. Et nous pouvons multiplier les exemples de manque d'attention, manque de présence qui font souffrir et qui perturbent la vie de tous les jours.

Nous retrouvons là l'exercice des bâtons où celui qui laissait faire provoquait les conflits alors qu'il était persuadé que cela venait des autres.

- Quand nous nous promenons en nous tenant par les épaules, si nous sommes attentifs ou tout simplement habitués à sentir ce qui se passe en nous, nous serons gênés par un partenaire qui, n'étant pas dans son centre, ou étant très contracté, à chaque pas, contracte ses épaules : les contractions de ses cuisses se répercutent dans ses épaules, dans ses mains. C'est comme si on nous serrait toutes les deux secondes. *D'où l'utilité des exercices où nous prenons conscience des tensions que nous mettons dans nos épaules, nos bras si nous ne nous déplaçons pas avec le centre.*

- Quand nous conduisons, si nous sommes présents, habitués à ressentir ce qui se passe autour de nous, si nous contrôlons l'appui de nos pieds, notre conduite sera fluide, par contre, si nous n'anticipons pas pour doubler, nous arrivons sur le véhicule de devant, freinons avant de doubler, puis accélérons avec un à-coup que les passagers ressentiront. Notre conduite ne sera pas agréable pour les personnes transportées.

Dans les cours, nous apprenons à nous intégrer dans le groupe qui court en cercle, plus ou moins vite, avec une accélération contrôlée, sans freinage, ni gêne pour les autres personnes.

La Souffrance

A chaque jour suffit sa peine : expression que nous avons souvent entendue, mais que nous avons du mal à mettre en pratique. Nous sommes déjà au lendemain et dans l'inquiétude de l'avenir.

« Les pires souffrances de l'homme, ce sont celles qu'il redoute. Car le grand obstacle, c'est toujours la représentation et non la réalité. La réalité, on la prend en charge avec toutes les difficultés qui s'y attachent – on la prend en charge, on la hisse sur ses épaules et c'est en la portant qu'on accroît son endurance. Mais la représentation de la souffrance, qui n'est pas la souffrance, car celle-ci est féconde et peut vous rendre la vie précieuse, il faut la briser. Et en brisant ces représentations qui emprisonnent la vie derrière des grilles, on libère en soi-même la vie réelle avec toutes ses forces, et l'on devient capable de supporter la souffrance réelle, dans sa propre vie et dans celle de l'humanité ».

Ces paroles sont d'Etty Hillesum dans son journal écrit alors qu'elle était en camp de concentration.

Je suis frappée par ces paroles qui rejoignent la philosophie de mon travail. En cherchant à être présent dans notre vie, et non dans le passé ou la projection d'un hypothétique avenir, nous trouvons la paix en nous, la sérénité et la joie. Il n'y a rien de mystique dans cette affirmation, même si

elle rejoint certaines pensées mystiques. Elle est réelle, quand je prends le temps d'être présente à moi-même, je retrouve la paix comme je l'explique dans le chapitre sur la respiration : je lâche mes pensées, je lâche les tensions émotionnelles de ma cage

thoracique, je retrouve la vraie vie en moi, dans les profondeurs de moi-même. J'y retrouve mon énergie, ma force, non pas une force faite de tensions, de volontarisme qui m'épuise et me vide, mais ma force centrale qui me régénère.

Quand je me projette dans la peur de l'avenir, je n'ai aucun moyen pour me défendre, pour assumer cette difficulté. Quand les souffrances, les problèmes arrivent, je peux les recevoir en me laissant écraser par elles ou chercher physiquement et psychologiquement à les assumer et dans ce cas, elles me redresseront, elles me renforceront. Sortie de cette épreuve, je serai plus grande dans tous les sens du terme.

Je suis très heureuse quand une de mes élèves fait cette réflexion (et elle l'a déjà faite plusieurs fois) : si elle n'avait pas eu son handicap, elle serait passée à côté de ces découvertes qu'elle fait dans le travail corporel. Elle reconnaît qu'avant son accident, elle se serait « foutue de moi et de mes histoires ». Elle était cambrée, le dos raide ; elle respirait petitement, respiration haute, courte qui l'avait d'ailleurs gênée pour progresser en natation. Respiration courte, qui correspondait à une activité intensive, à « une course » dans sa vie. Elle a du mal à supporter maintenant les personnes, qui sont dans ce rythme effréné. Je constate que beaucoup de conjoints qui vivent auprès d'une personne handicapée ou dépressive s'activent démesurément, certainement par peur de se laisser entraîner vers la lenteur. Quand l'un s'active trop, l'autre a tendance à partir à l'opposé. Il est évident que le conjoint qui vit avec une personne handicapée souffre d'une surcharge de travail, et peut difficilement se permettre de traîner ; par contre, le problème de la dépression n'est pas le même : il est fréquent de voir la personne en bonne santé prendre tout en main, car elle est plus efficace, les choses avancent plus rapidement, ce qui ne stimule pas la personne malade.

On ne prend pas le temps de vivre, d'être à l'écoute, de voir, d'entendre, de respecter la nature, l'être humain.

Les agriculteurs avant l'ère des machines peinaient au travail, ne s'arrêtaient jamais, mais ceux de maintenant, que font-ils ? Ont-ils le plaisir de travailler leur terre, de s'occuper de leurs animaux ? Il n'y a plus d'heures puisqu'ils peuvent travailler à la nuit avec les projecteurs. Avant, ils vivaient avec les saisons, avec le soleil, ils avaient le contentement de la relation juste à la terre, à la nature. Nous remarquons quand nous avons la chance d'avoir un jardin, que le temps passé à semer, planter, désherber, ramasser la récolte, tailler les arbres, passe vite et que nous sommes fatigués, mais bien, quand nous arrêtons. Nous n'éprouvons pas ce même plaisir quand nous tondons ou passons le motoculteur, ces moments ne nous ressourcent pas.

Comment profiter sans en être esclave de ce progrès qui nous soulage tout en étant proche de ce qui nous fait du bien et nous ressource, alors que nous nous épuisons quand nous ne sommes pas fidèles à notre rythme ? Il en est de même dans la course à pied ou à vélo, nous n'irons pas loin si nous ne tenons pas compte de nos possibilités. Certains cadres vont se déséquilibrer physiquement, psychologiquement par une course effrénée à la rentabilité, d'autres personnes par contre, en ne s'investissant pas suffisamment, ne vont pas trouver le sens de leur travail

J'aimerais que dès l'école primaire, nous apprenions à nos enfants à se connaître dans leur corps, non pas un corps pour réaliser des performances, mais ce corps que j'habite, qui est moi et à travers lequel, je vais me connaître et décider de ma vie. Qu'ils reconnaissent ce qui leur fait du bien et ce qui est toxique pour eux. Ne pas leur faire découvrir leur

corps pour réaliser un objectif technique, mais pour savoir comment il respire et pourquoi, tout à coup, leur respiration est perturbée. Comment ils peuvent s'apaiser en allant la chercher dans leur

ventre, en détendant leur poitrine, en vidant leur tête. Leur donner des moments dans la journée où ils se « retrouveront », par un petit moment de détente. Au lieu de cela, nous les poussons dans l'énervement, l'excitation, la fatigue, en ne tenant pas compte des besoins vitaux de relaxation, ou de mouvements, d'élans qui leurs sont naturels mais que nous contrarions en eux.

Ce travail est notre vie

Vivre plus vrai

Nous allons chercher ce qui, dans notre vie, ne favorise pas notre épanouissement :

Quand nous favorisons une trop grande ouverture de certaines zones de notre corps, c'est au détriment d'autres zones : quand j'étais danseuse classique, assise les jambes écartées je m'écrasais en avant, le nez sur le sol. Il m'était par contre très difficile de me redresser. L'en-dehors m'était facile, mais je n'avais pas d'en-dedans. La trop grande souplesse procure une angoisse, c'est un manque de tonicité qui se traduira ailleurs par une rigidité. Dans ma vie, cela se traduisait entre autres par une certaine rigidité de réactions, un manque d'écoute et d'acceptation de la différence, j'étais plus intolérante, j'étais plus angoissée.

Si, dans notre travail, nous devons porter un costume, un tailleur, des talons hauts, une ceinture, une montre, essayons de prendre conscience de ce qui est entravé dans notre corps par ces vêtements. A la fin de la journée, il est peut-être possible de changer de tenue, ce qui nous aidera à nous détendre plus rapidement. Je veux préciser par cette réflexion que je ne conseille pas forcément le « pantalon de survêt » : cette tenue « décontractée » peut nous conforter dans un laisser-aller qui n'est pas une détente. J'insiste à nouveau sur le fait que **nous ne pouvons vivre dans le relâchement. Ce que nous cherchons, c'est une juste tonicité, afin de laisser passer l'énergie dans tout notre corps.** La relaxation qui me fait fuir les situations, le relâchement dans le canapé qui me fait croire que je me détends, ne sont pas des moyens de ressourcement. Nous avons vu, lors de l'étude sur la respiration, l'importance de ressentir tout son ventre qui respire : s'il est serré à la ceinture, il sera difficile de trouver notre respiration profonde : le diaphragme qui descend et écarte les côtes au niveau de la taille. Quand nous sommes stressés au travail, il est pourtant indispensable de pouvoir lâcher les tensions qui nous maintiennent très haut dans la cage thoracique, afin de retrouver une respiration plus basse. Toutes les charnières dans notre corps sont des lieux importants de passage : le cou, les épaules, les poignets. Nous constatons, dans les cours, qu'il est souvent difficile de relier la main au bras, la tête au reste du corps, le bas du corps au haut. Si nous avons serré ces zones, nous risquons d'être comme le tuyau d'arrosage pincé : l'eau ne passe plus, notre énergie ne passe plus.

Véronique est venue quelques années à mes cours, je n'ai pas réussi à lui permettre de trouver sa respiration profonde : lors d'une rencontre quatre ans plus tard, j'ai été surprise par ce que dégageait son corps. Ce n'était plus la même personne. Je l'avais connue avec une certaine raideur, presque une froideur, elle reflétait maintenant de la tendresse, de la « rondeur », la relation était beaucoup plus facile. C'est elle qui m'en a donné l'explication : quand elle venait chez moi, elle n'avait pas pris conscience qu'elle s'interdisait de relâcher son ventre, elle devait avoir le ventre dur (de la personne qui s'entretient !). Cette rigidité ne lui permettait pas de respirer profondément, le bas de son dos était bloqué, le ventre dur. Le diaphragme ne pouvait pas descendre dans l'inspiration.

Malheureusement le travail n'est pas souvent au service de la vie, mais l'homme est trop souvent au service du travail, de l'argent.

Le jeune cadre « dynamique » se tiendra la poitrine excessivement ouverte, pour montrer son efficacité, son caractère fort, son autorité, pour prendre le dessus sur la personne qui est en face. Il tiendra certainement quelques années sans s'apercevoir qu'il s'épuise. Nous pouvons imaginer le style de relations qu'il mettra en place dans son travail, mais s'il n'en prend

conscience, cela influencera toute sa vie. Une véritable autorité, efficacité ne se retrouve pas dans la poitrine et les épaules, elle se situe plus bas, dans notre centre.

Nous perdons de la pétillance, la joie de vivre n'est plus présente. Nous devenons l'objet de la rentabilité.

Apprenons à effacer les tensions de la journée : Josiane revenait de chez ses petits-enfants, elle souffrait des épaules : je lui ai fait prendre conscience qu'elle avait contracté ses bras pour prendre ses petits-enfants dans les bras, que les tensions l'empêchaient de les allonger. Elle a pris du temps pour les détendre et était heureuse de s'apercevoir que, par ce travail, elle ne souffrait plus : si nous prenons l'habitude d'écouter ce que nous dit notre corps, nous éviterons des complications en agissant aussitôt : si nous percevons nos tensions rapidement, nous pourrons les relâcher, et de ce fait, éviter des conséquences néfastes. Quand nous faisons de l'escalade, de la course à pied ou tout autre sport, n'oublions pas d'allonger nos muscles après l'effort.

Quand nous portons des talons hauts, le corps est en perte d'équilibre vers l'avant, toute une chaîne de tensions se met en place pour nous maintenir debout sans tomber. Si nous ne prenons pas le temps de détendre ces muscles tendus, ces articulations (dessus du pied, genoux, hanches, vertèbres lombaires...), nous créerons une pathologie.

Chez les enfants, je propose de courir dans la pièce, très vite, ils se retrouvent tous les uns derrière les autres, courant sur un cercle tous dans le même sens. Je leur fais prendre conscience qu'ils sont comme l'eau dans le lavabo : mais elle, elle n'a pas le choix. Pour eux c'est différent, ils peuvent choisir leur chemin et ne pas suivre comme des moutons de panurge. Je leur demande de fondre en descendant au sol, de se relever et de repartir se promener. Chacun peut trouver son allure, plus ou moins lente, sans se laisser influencer par le voisin qui est remonté ou reparti très vite. Ceci leur apprend à être fidèle à leur besoin, à leur rythme propre, à oser être soi, différent de l'autre. A d'autres moments, nous cherchons

à avancer ensemble, en étant attentifs aux autres, en cherchant l'unité, en découvrant le plaisir d'être en groupe. Je leur fais découvrir le regard périphérique : je regarde là où je veux, mais je vois ce qui se passe autour de moi sans avoir besoin de tourner la tête.

Chez les adultes, nous ferons de même :

Toutes les personnes sont autour de la pièce, l'une démarre pour courir à l'intérieur du cercle, puis plusieurs et chacune peut s'intégrer à cette course ou en sortir quand elle le désire sans déranger les autres. Elle accélère ou ralentit, allonge ses enjambées ou les rétrécit suivant les besoins, elle peut se tourner légèrement vers le centre pour permettre à quelqu'un de la doubler. Nous pouvons le faire en nous transmettant un foulard, je le transmets à une personne qui est sur le bord et je lui cède la place. Par cet exercice, nous reconnaissions peut-être la conduite en voiture, en vélo ou autre. Pour le bien-être de nos passagers, une conduite

contrôlée de cette manière évite les à-coups en évitant de piler derrière un camion que l'on veut doubler sans avoir anticipé pour ralentir ou accélérer, en arrivant sur un feu rouge dans l'accélération alors que l'on aurait pu ralentir à l'avance, etc. Mais nous pouvons aussi le voir au sens figuré : je m'insère quand je le désire dans le travail, l'action, au rythme qui me convient, en accélérant ou ralentissant, en prenant des temps de pause.

Entre ce que je crois, ce que je pense et ce que je fais, il n'y a pas de relation. Par ce travail, je vais chercher à réunifier mon corps, ma vie.

Mes cours sont dérangeants.

Pour les enfants et les adolescents, par l'imagination, l'improvisation, je leur apprends à créer leur vie, gérer leur temps, leurs déplacements, leur expression est libre.

Comme vous le constatez, par cette proposition, je peux être considérée comme dangereuse. On ne me canalise pas, je suis libre. J'apprends aux jeunes à ne pas subir leurs vies, l'autorité quand elle est infondée, à demander des explications lors d'une consigne incomprise pour être partie prenante de ce qu'on leur demande, apprendre à discerner si c'est positif pour eux, constructif.

Lors d'un de mes emplois comme professeur, on m'a prévenue que je ne rentrais pas dans le cadre : c'était tout à fait vrai, juste, la danse enseignée dans les « écoles » est souvent réduite à une technique et n'est malheureusement pas suffisamment au service de l'art, de la créativité, de la richesse d'expression de chacun. Encore un lieu où l'on nous apprend à suivre, à copier, à recopier, à être comme tout le monde, docile et non créatif.

La danse part tout d'abord de l'être, la technique sera là pour permettre de réaliser ce que l'on désire. La technique ne devrait pas venir en premier. La danse est dans tout être, si nous ne dansons plus, c'est uniquement parce que on a éteint la flamme.

Que dire de ces mots lus :

- *Cursus d'études : pour une école de danse !*
- *Votre corps est une machine : pour une salle de fitness ! Comme vous pouvez le constater, je suis à l'opposé de ces approches.*

« Les excès de l'avoir abolissent les besoins de l'être »

Une société matériellement trop sécurisante, et pétrifiée dans un fait accompli à caractère semble-t-il irréversible, nous confisque notre propre créativité.

Pierre Rabhi a dans son livre « Vers la sobriété heureuse », un paragraphe particulièrement intéressant pour ma démonstration. Je vais me permettre de le relever :

« Toutes ces observations ne sont-elles pas révélatrices d'une vérité fondamentale, à savoir le caractère dérisoire de cet être humain pris dans la société de l'argent-finance, une fois intégré un système de valeurs fondé sur la compétitivité, l'excellence, et ce, dès la phase d'apprentissage de la vie, et promouvant toutes les vanités attachées à la réussite sociale ? Celle-ci n'est pourtant pas garante d'une vie pleinement réussie. Ce réquisitoire n'est pas dressé contre les individus, mais contre la doctrine même ».

Tout cela est un chemin de vie, de liberté, de paix, de joie et je peux dire d'amour car, comme nous le voyons dans le chapitre sur les relations, nous prenons l'habitude de rencontrer l'autre dans ce qui est le plus profond en lui, et à cet endroit nous ne nous heurtons pas : nous nous enrichissons mutuellement de nos différences, nous ne sommes plus dans l'affrontement, dans la confrontation. Par cette présence à nous-mêmes, nous sentons la tendresse prendre le dessus, assouplir ce qui est raide en nous.

Limites et Liberté

Quelle est l'utilité des limites ?

Je propose de se glisser dans **un fourreau en tissu élastique** que nous fermons aux deux extrémités. Nous allons découvrir les oppositions en poussant par exemple le dos contre le tissu, et les mains à l'opposé. Nous transformerons la forme sans jamais laisser le tissu se relâcher. Nous découvrirons des parties de notre corps en pression : côtes, vertèbres, visage, épaule, talon, qui réagiront en opposition. Cette résistance nous permettra de prendre conscience de l'intérêt des limites et nous renforcera car, pour sentir l'opposition, nous serons obligés de mobiliser certaines zones du corps que nous oublions peut-être régulièrement.

Quand mes enfants étaient jeunes, j'ai rencontré la difficulté de savoir quand les arrêter dans leurs explorations, sauf aux moments où il y avait un danger réel (et non risque de danger). Je les laissais monter aux échelles, dans des greniers sans rambardes : **où leur mettre les limites sans entraver leur développement et leurs découvertes ?**

Je l'ai appris notamment **en jardinant**. Je ne taillais pas mes rosiers : c'était si beau ces jeunes pousses, cette vie qui explosait ! Mes fraisiers : d'autres fraisiers se replantaient tout seuls !

Oui, mais je n'avais jamais de fleurs, ni de fraises. Il a fallu que je me rende à l'évidence : sans limites, le rosier ne donnait pas de roses. De la même manière pour mon hibiscus : s'il ne souffre pas, c'est-à-dire si parfois, il ne manque pas d'eau, s'il n'a jamais froid, il ne fleurit pas. Quelle leçon de vie !

Lors d'une émission, Serge Lama disait qu'après l'accident très grave qu'il avait vécu, il était devenu plus humain. Les limites que lui avait imposées son corps durant des mois l'avait rendu plus humble.

Dans les cours, je propose de poser une main au sol : jamais elle ne se soulèvera, elle ne pourra que tourner sur elle-même. A partir de là, nous explorons tous les déplacements possibles (tout cela en musique). Si nous poussons suffisamment loin notre recherche, cette exploration nous permettra d'aller au-delà de nos habitudes, des amplitudes que nous connaissons, de nos limites

Ensuite je propose de traverser la salle sans pouvoir être plus grand qu'un mètre, et avec un nombre défini de déplacements : nous trouverons des méthodes qui nous étaient inconnues : propulsion, déplacement latéral, ondulation sur le dos, etc.

Les limites bien placées élargissent notre vie.

A l'inverse, trop de limites peuvent tuer. Vous pouvez constater que dans ces propositions, je laisse la liberté d'expression, d'improvisation. Si nous ne respectons pas les rythmes, les besoins de l'enfant : courir, sauter, s'amuser, si nous l'obligeons à rester trop longtemps assis, ou à se tenir bien à tout moment, nous tarissons en lui la source de la vie.

Dans un tout autre domaine, **nous avons parlé des choix de vie que nous croyons prendre en toute liberté** ; et qui sont en fait conditionnés par des souffrances vécues précédemment.

Une femme qui se prostituait expliquait qu'elle avait été violée dans son enfance (nous savons que beaucoup de prostituées ont été victimes de viol dans leur jeunesse), et répondant à la question d'un journaliste : « Est-ce que cela n'a pas été horrible la première fois ? », elle expliquait que, au contraire, elle avait été satisfaite de faire payer aux hommes ce qu'on lui avait volé ! Nous voyons par cet exemple qu'en croyant être libre, car elle se faisait payer, son « choix » était la conséquence d'un traumatisme non résolu.

La jeune fille qui a vécu cette horreur étant enfant, sans avoir pu en parler, va souvent réagir en étant aguicheuse ou « coincée ».

Aguicheuse : car elle pense maîtriser l'homme par sa séduction (et donc ne plus être l'objet) ; elle revit ce qu'elle a subi en pensant le transformer. L'enfant peut chercher à séduire le père, le grand-père, l'oncle, l'instituteur, ..., il n'y a pas de perversité là-dedans : l'adulte détournant ce désir de séduction est un pervers et détruit l'enfant.

Coincée (genoux en dedans, épaules rentrées, tenue vestimentaire très sage) : nous avons plus de facilité à en comprendre la raison, elle ne se rend plus désirable.

Comme nous pouvons le voir dans ce chapitre la frontière entre liberté et limites est très étendue.

Un chemin de liberté

Trouver le véritable chemin de notre respiration, c'est être juste car nous ne réagissons plus d'après nos émotions, ni nos idées, mais guidés par notre être profond. Nous pouvons vivre pleinement dans un chemin de liberté. (La liberté n'est peut-être pas avoir le choix, mais se connaître en vérité et être fidèle à soi-même).

Créons notre vie.

Suis-je libre :

- quand je ne peux pas m'empêcher de réagir violemment, que je suis envahi par une réaction incontrôlable?
- quand je retombe toujours sur le même genre de relations conflictuelles, qui m'épuisent ou m'envahissent, me mettent « hors de moi » ?
- quand j'ai choisi mon travail parce que c'était le désir de mon père ou de ma mère, ou parce que l'on m'a dit que je ne serais pas capable de faire celui qui m'aurait plu ?
- quand il me faut toujours plus d'argent pour acheter la nouvelle voiture, le nouvel i phone, le nouveau salon ? « Que vont dire les autres si je roule avec cette vieille voiture, si mes enfants n'ont pas les vêtements de marque imposés par la mode ? »
- si je reste chez mes parents car je ne peux pas vivre avec moins de confort et que mes revenus ne me permettent pas ce train de vie ?

Nous portons « nos fantômes familiaux », l'inconscient de nos ancêtres : leur vécu agréable mais également leurs souffrances, leurs blessures. Pour en savoir plus, nous pouvons lire « la psychanalyse transgénérationnelle » de Bruno Clavier. Les Chinois n'ont pas de nom pour appeler le périnée, ils l'appellent « le muscle des ancêtres ». Nous porterions au fond de nous la vie de nos ancêtres.

Nous y rajoutons nos propres blessures : tout ce que nous n'avons pas réussi à digérer,

« parler », exprimer, nous handicape. Libérons nos enfants de nos émotions non exprimées, que nous leur transmettons sans le savoir. Travaillons sur nous-mêmes avec la démarche qui nous convient. Lorsque nous guérissons, nous soignons nos enfants.

Comment aider ceux-ci à « mieux vivre » ? Ils souffrent à l'école de comparaisons ; ayons le courage de ne pas les faire rentrer dans ce jeu, en

leur apprenant à être fiers de leurs qualités et non de leur avoir (ou plutôt des moyens financiers ou du métier de leurs parents). Donnons-leur la force de résister en étant nous-mêmes des exemples. Trouvons-leur des activités, des loisirs qui leur permettent de se connaître, de s'exprimer, de travailler leur imaginaire,

de découvrir leur vie intérieure, de s'épanouir, de découvrir les différences et les richesses des autres, de ne pas avoir peur d'être unique, d'être curieux, entreprenant, accueillant. En bref, développons tout leur être et pas seulement une certaine intelligence qui leur donnera des diplômes mais peut-être pas la joie de vivre.

Trouvons notre force en nous, développons notre vitalité. Ne nous assimilons pas à notre voiture, notre maison, notre travail. Quand l'un ou l'autre s'écroule, nous risquons de tomber très bas.

Nous ferons bien sûr des compromis : ce métier que j'aime m'oblige à une certaine tenue vestimentaire, d'accord, mais je sais rester moi malgré cela. Ne soyons pas prisonniers de notre désir matériel, et ne cherchons pas toujours à apparaître comme « le meilleur ».

Nous existons par nous-mêmes, pas seulement par le regard des autres. Sachons être différents, ne nous enfermons pas dans des modèles, des modes, des obligations, qui tuent la vie en nous.

Prenons le temps de vivre.

Imaginons une autre société où l'homme serait au centre.

Relations entre ce travail, la vie, la société

J'ai essayé tout au long de ce livre de vous faire partager ce travail de recherche que je fais depuis 38 ans. C'est un travail exigeant, qui demande une réelle envie d'être « juste », non pas

« juste » de la justice, mais en vérité avec soi-même, et donc avec les autres. La recherche du mouvement juste remet notre vie en question.

Nous amenons notre conscience jusqu'au plus profond de nous-mêmes : de la tête en passant par la cage thoracique et en visitant notre ventre, comme nous inspecterions toutes les pièces de notre château sans négliger les plus petits recoins.

Pour descendre toujours plus profond, nous franchissons des paliers. A chacun, nous pouvons avoir la tentation d'arrêter là. Chaque étape remet en question ce que nous avons vécu précédemment : il n'est pas aisés de découvrir que nous n'avons pas toujours réagi correctement dans certaines circonstances de notre vie, que nous n'avons pas été fidèles à nous-mêmes, que nous nous sommes maltraités, éloignés de nos besoins vitaux, que nous avons éteint la vie en nous et chez les autres, que nous avons fait des erreurs dans l'éducation, mais **notre transformation aidera nos enfants à grandir mieux, nous les libérerons.** Nous avons pu voir dans l'exemple de Marielle, que, si nous avons été trop loin dans le « non amour », oser aller en soi devient une entreprise qui peut se révéler insurmontable. Marielle n'a pas pu franchir ce pas : il se peut qu'elle évolue (même si elle a déjà 60 ans) et qu'un jour ce soit possible : rien n'est figé.

Nous avons souvent réagi dans un conditionnement, dans l'inné, l'acquis, tout en croyant agir librement. Nous n'avions que la liberté illusoire du symptôme. Les traumatismes enfouis ont arrêté le temps. Nous répétons, nous prolongeons. Par ce travail, nous allons chercher à éliminer nos chaînes, à plutôt rester « en lien » avec nos ancêtres, nos descendants.

Les chaînes sont les « non-dits », les « vécus douloureux » de nos ancêtres et de nous-mêmes que nous portons en nous. Gardons « l'héritage positif

» mais détachons-nous du reste. Acceptons de nous soigner au lieu d'enfouir le mal en l'ignorant.

Nous sommes dans une recherche de vérité avec nous-mêmes : nous avons tissé des carapaces pour nous protéger. **Quand la vie reprend le dessus, c'est la plante qui transperce le goudron,**

qui fissure le mur et va progressivement l'envahir, jusqu'à l'écrouler. Nous avons eu besoin de cette carapace pour nous protéger, mais nous nous sommes identifiés à elle, nous croyons que c'est « nous ».

J'aidais une élève qui ne respirait pas dans le ventre, sa respiration commençait à descendre quand elle s'est interrompue. Une émotion l'a envahie, elle a eu très peur de manquer d'air. C'était exactement le contraire qui s'était produit mais elle avait verrouillé cette zone qui était certainement la source de très mauvais souvenirs. Elle a paniqué au moment d'ouvrir « cette pièce », elle s'est rendu compte que cette peur était très ancienne. Le danger n'était plus là, mais la peur était restée, les tensions de défense l'empêchaient de vivre pleinement. L'émotion qu'elle ne voulait pas laisser monter la rendait froide, distante, sa vie d'aujourd'hui était handicapée par cette blessure, non refermée. Elle s'identifiait à son symptôme. Elle a pris conscience de ce phénomène : une étape était franchie, étape libératrice.

Nous ne recherchons pas seulement une relaxation, nous cherchons à être « juste » dans toute notre vie : à harmoniser notre être profond, physique, relationnel, dans la société.

Je pense que, si nous prenions le temps d'éduquer nos enfants dans cette conception, chacun trouverait sa place. Ils apprendraient à se connaître, à comprendre l'adulte et ses limites. Ils n'arriveraient pas à l'âge de faire un choix pour leur métier sans savoir ce qu'ils aiment, ce dont ils sont capables, ce qui les épanouira. Notre société s'enrichirait des capacités de chacun.

En danse classique, en danse jazz, et dans d'autres disciplines, j'ai parlé de rivalités lorsque nous développons notre égo. Si nous sommes nous-mêmes, donc uniques, nous ne cherchons plus à écraser, détruire, abaisser l'autre pour exister. Nous n'avons pas besoin de cela pour être heureux.

Si nous développons notre vie intérieure, que nous vivons notre solitude, nous sommes paradoxalement plus solidaires. Je rencontre la personne dans son humanité qui rejoint la mienne et qui ne me fait pas peur. La différence est une richesse et non un danger.

J'imagine que, si nous formions les jeunes sportifs en ne cherchant pas d'abord la compétition, la concurrence, mais en les aidant à trouver leur force profonde dans un corps libre, détendu, ils obtiendraient d'aussi bons résultats sans devoir régler leur vie, leur corps, dans un travail acharné, traumatisant.

Grâce à une volonté de tous les jours pendant des heures, j'ai poussé très loin mon niveau en danse classique, pour obtenir les résultats désirés. J'avais la chance d'être souple et tonique, d'avoir le coup de pied de la « danseuse », il ne me manquait que le travail pour acquérir la technique. Quand je vois maintenant la facilité avec laquelle la jambe se lève par les muscles profonds, comment l'équilibre est aisément centré, comment les sauts sont évidents quand on a pris le temps de sentir l'attraction du corps dans la profondeur du sol qui nous repousse, quand on est libre de s'exprimer avec les bras et la tête car ils sont dégagés de toutes tensions la force étant prise dans le centre et le dos, je me dis que tant de fatigue, d'efforts, de traumatismes physiques auraient pu être évités si j'avais travaillé « juste ». Sans parler de l'apaisement intérieur que produit cette force centrale, cette respiration profonde, cette liberté des côtes, des vertèbres, des articulations ; **ce plaisir de se sentir « fort et souple ».**

Quel plaisir également de chanter avec cette respiration profonde

J'ai pu aussi découvrir toute la richesse des sons résonnant dans notre corps. Avec le Roy Art Théâtre, j'ai exploré les vibrations, j'ai osé pleurer dans le son, babiller comme un bébé, crier, chanter. Quel plaisir de chanter avec cette respiration profonde qui fait sortir mon souffle du

plus profond de mon ventre, qui me permet de trouver les aigus avec puissance par cette colonne qui monte de mon dos jusqu'à la voûte de mon palais, les sons graves qui viennent du plus profond de mon être, et tout cela avec une nuque, des épaules, un visage libre et un dos solide, un ventre tonique, non dur, qui me redresse.

Je peux multiplier les exemples : dans la natation, cet apaisement qui me permet de nager sous l'eau sans angoisse ; etc.

Dans notre société, le travail n'est pas au service de la vie, mais l'homme est au service du travail, de l'argent.

Souvent, la joie de vivre n'est plus présente.

Retrouvons nos rythmes, nos besoins fondamentaux. Recréons notre vie aux services de nos besoins vitaux. Prenons le temps de vivre, de chanter, de danser, de rencontrer l'autre. Nous avons perdu notre propre créativité. La publicité est une grande perverse qui nous séduit et nous fait croire que le bonheur est dans la consommation pour mieux nous enchaîner.

La vie sociale

Quelques vérités cachées dans ces expressions : *compression du personnel, ressources humaines, statut, cadre !* Parle-t-on vraiment d'êtres humains ?

Certaines contraintes sont obligatoires mais comment les adapter ?

- Un nœud de cravate toute la journée vous serre le cou, vous maintient la « nuque raide », sépare la pensée, des organes vitaux
- Une ceinture serrée à la taille vous sépare « le ventre en deux », l'inspiration devient limitée, décousue, scindée
- Un tailleur maintient vos côtes : le buste raide, bien droit, la respiration étroite,
étriquée : « on ne sort pas des sentiers battus »
- Une montre au poignet : ma main agit rapidement, les minutes et les secondes défilent, je surveille l'heure, pas de temps à perdre à sentir mon dos noué, douloureux, ma respiration haute et stressée, mes tensions dans les épaules. Pendant les cours, je demande à ce que les montres soient retirées, nous découvrons qu'elles créent une cassure au niveau du poignet, elles empêchent le passage entre la main et le bras (ce qui se passe dans mon centre ne se répercute pas jusqu'à l'action).

Comment supporter ces contraintes ?

Une élève me disait qu'il y a quelques années, elle nouait tellement fort ses lacets de chaussures qu'elle se comprimait le pied. Il est certainement possible de plus ou moins serrer la cravate, le tailleur ou les lacets. Essayons de percevoir dans notre vie de tous les jours ce que nous pouvons adapter afin de vivre plus juste dans notre corps.

Vie intérieure

Il est peut-être surprenant de s'apercevoir que la démarche que je propose rejoint d'une certaine manière celle de religieux, de psychologues et de bien d'autres « chercheurs de vie » !

Un kinésithérapeute ayant fait une formation sur les chaînes physiologiques me disait que bien souvent les problèmes dans le corps venaient du ventre.

Christian Bobin, constate que nous sommes encombrés de trop de pensées, trop de biens ;

« Apprenons à ne plus craindre de perdre notre temps. Nos sociétés ne marchent plus qu'à la volonté. Laissons nos préoccupations, nos inquiétudes, nos soucis pour être simplement présents. Nous verrons la beauté car nous verrons la vie ».

Philippe Mac Leod, écrivain, poète, parle d'un mauvais brouillon que trace le plus souvent notre vie. Il écrit : « Dans le recueillement, nous touchons une vérité qu'aucun faux pas ne saurait démentir. Nous retournons comme à une source pour retrouver la force. Imposer le silence à l'imagination, à notre volonté, à l'agitation de nos désirs, aux revendications de nos manques, à notre incessant babillage permet de retourner à cette lumière où tout peut renaître, s'élancer à nouveau, parce qu'à cette profondeur de nous-mêmes notre être se révèle toujours neuf, toujours jeune. Tout s'unifie, se simplifie, se purifie. Nous rompons un moment avec notre quotidien, avec la marche du monde, avec nos relations aussi, mais pour les retrouver dans la distance nécessaire à la respiration. Notre quotidien nous asphyxie parce que nous ne savons pas maintenir cette distance, ce léger recul de l'intériorité. ».

Cécilia Dutter, romancière et essayiste : « Au fil des années, j'ai appris à lire la vie. Elle

« parle » à ceux qui « l'écoutent ». Les croyants détiennent cette capacité singulière à saisir l'invisible réalité qui nous entoure, à capter le cours magistral des choses. Or, lorsque notre existence parvient à se glisser dans ce continuum, force est de constater que souvent notre action, comme amplifiée par l'Elan, touche aisément à son but et même dépasse nos espérances. Cet enroulement ne vient-il pas saluer l'inscription fluide de nos vies au sein de la grande Vie quand nos initiatives sont justes ? »

(Je me permettrais de remplacer le mot « croyants » par ceux qui se relient à toute vie)

Annick de Souzenelle, dans son livre « Nous sommes coupés en deux » propose de naître en nous-mêmes à des états de conscience différents. Elle parle de notre esclavage au monde extérieur où nous nous trouvons exilés de nous-mêmes. En retournant vers notre intériorité, nous découvrons alors le responsable de notre aliénation, l'inconscient en tant qu'il n'est plus visité d'un être conscient ; l'inconscient est le « non accompli », selon le vocabulaire hébreu, un espace infini, voilé, peuplé d'énergies potentielles qui gravitent autour du noyau fondateur de l'être. Il est une jungle destructrice qui s'objective dans le monde extérieur. Mais si nous nous retournons vers lui, de prison, voire d'éventuel tombeau qu'il était, il sera matrice : matrice d'eau tout d'abord, elle est d'ordre énergétique et se situe dans notre corps au niveau du ventre : elle assure la gestation du « *Fils* » divin, *Bar* en hébreu. Si l'homme se retourne en lui-même et entre en résonance avec ce noyau de vie, alors sa véritable

identité grandira et habitera des champs de conscience de plus en plus larges, des terres (intérieures) nouvelles, un autre réel. Il s'accomplira. Aussi découvre-t-il le devenir de lui-même, de l'autre, de l'humanité.

Guy Corneau, dans son livre « La guérison du cœur » nous dit : « La rigidité des postures, le manque de souplesse et de fluidité dans le mouvement témoignent du fait que le mouvement ne vient pas de l'intérieur mais de la « tête ». En fait, je pense que la fluidité est un indice de santé, que ce soit au plan physique ou émotif ou dans le domaine des idées, parce que la fluidité respecte l'essence du processus vivant qui est mouvement. » Plus loin, il nous parle de l'influence du passé sur notre vie actuelle : « Le passé agit sur notre présent, si nous n'en prenons pas conscience, nos attitudes seront conditionnées par notre passé. Il est nécessaire de nous affranchir peu à peu de ce qui nous alourdit et nous paralyse au niveau psychique » (*les termes employés sont bien physiques...*). « Allons graduellement vers la découverte de notre soi, notre centre intérieur ».

Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito suggérait avec espièglerie Einstein.

Conclusion

Ma recherche ne concerne pas uniquement notre corps, comme nous avons pu le voir tout au long de ce livre. Cette appréhension du corps dépasse une simple méthode physique. Il n'est pas question que de bien-être, mais cela touche le « vivre ensemble » : plus je deviens unique, plus je suis universelle.

C'est une philosophie de vie basée sur une approche corporelle.
Non pas « je pense donc je suis » mais « je suis donc je pense » !

Par cette recherche, nous pourrons aborder différemment l'enseignement, la culture, les soins

à la personne, les sports, etc. Nous rejoignons par cela les méthodes d'apprentissage : le piano de Marie Jaël, le Roy Art Théâtre, la peinture d'Arno Stern, le travail de la voix de Marie Louise Aucher, l'ostéopathie, et bien d'autres encore.

Je propose des conférences et des stages de formation à ce travail pour des adultes. Je suis prête à ouvrir d'autres stages plus spécifiques : pour des enseignants qui désireraient faire découvrir aux enfants une approche du corps différente de leurs habitudes ; pour des soignants ; des musiciens ; des sportifs ; pour des professeurs de danse qui recherchent une approche singulière auprès des jeunes enfants avant l'apprentissage de la technique ; et pour toutes personnes intéressées par cette démarche.

Nous trouverons non seulement l'épanouissement en nous-mêmes, mais une vie heureuse en société. Soyons à tout moment de notre vie, reliés à notre « soi ». Soyons plus « justes » dans toutes les situations de notre vie.

Remerciements

A Hilde Perboum et Yvonne Berge qui ont découvert cette richesse de « notre être incarné » et qui me l'ont transmise.

A Jacques Garros qui m'a fait franchir ce fossé de la danseuse classique à la personne que je suis.

A mes élèves jeunes et moins jeunes avec qui j'ai approfondi cette recherche, qui m'ont suivie et continuent à me suivre dans ce parcours atypique.

A la nature qui m'a tant appris.

A tous ces danseurs contemporains avec qui j'ai cheminé.

A Philippe Potel, mon ostéopathe qui m'a guidée tout au long de mes découvertes, avec sa passion, sa délicatesse, son respect et sa grande écoute.

A Youra Loboff, mon maître de danse classique qui a cru en moi, pour ce qu'il transmettait de l'âme de la musique dans ses créations quotidiennes.

Pour mes enfants qui ont été « mes chemins d'explorations ».

A Daniel Lourau qui a relu mon texte au jour le jour et me l'a corrigé pour que toute personne qui ne connaît pas mon travail puisse le comprendre.

A Sandra Duffort qui a mis en page ce livre.

A Muriel Despiau qui a recherché l'expression de ma vie intérieure dans ses photos.

A La Scène Nationale d'Orléans qui nous a ouvert ses portes pour réaliser ces photos.

Annexe 1 : Témoignages

Christiane

Orléans le 16 décembre 2014

J'ai pris la décision de participer au travail corporel que propose N à la suite d'une hémisclérose !
au delà d'un travail corporel il s'agit
d'apprendre à connaître son corps, l'écouter et
le prendre soin de que nous n'avons pas appris
à faire dans notre société que nous pousser vite
à l'heure suivante au détriment de l'heure
présente
Cette présence à soi permet une travail
plus corporel, une action sur les muscle profonds
mais aussi une connaissance de son propre corps
que l'on se découvre et qui se révèle pleins de
possibilités d'actions oubliées ou trop peu développées
Pour ma part, ce travail me permet entre autres
de me tenir à nouveau debout et de pouvoir accueillir
les autres face à face et non couchée recroqueillée sur ma
propre souffrance
Grâce à la respiration plus profonde plus complète
plus délibérée je respire enfin

Christiane

Josiane

Février 2013

Après mes 4 grossesses, à 40 ans, je découvrai mon corps à l'intérieur - j'étais sportive, alors la Gym volontaire, la marche, la natation, fut les remèdes du moment !

- C'est une stage avec du centre où je travaille qui me fait découvrir Nicole et sa "méthode", basée sur la respiration "ventrale". Ce fut pour moi une découverte importante. J'étais une élève assidue.

- Progressivement je prends conscience de mon corps dans sa "globalité" - Je découvre ma force centrale "vitale".

- Progressivement et grâce à ce travail sur l'intériorité, j'assume mieux les deuils de mes deux enfants.

- Progressivement mon état profond me permet une recherche spirituelle.

- La respiration profonde est un massage intérieur et le clé de cette découverte.

- Le mouvement partant de mon centre est une véritable "libération" j'existe, je suis, je fais, j'avance.

- Mon corps vivant libéré ma voix canta, je vibre de tout mon être avec mes deux sens - je suis créative, je sculpte, je peins, je fais

du théâtre -

Le décès de mon mari est une épreuve difficile - Je suis seule, j'ai 70 ans, mais 8 petits enfants -

Après une pause dans ce travail de découverte, je reprends et continue mon chemin. Je m'émerveille de ce que m'offre la nature, mes amis

J'ai maintenant bientôt 82 ans tranquillement je redécouvre mon centre, avec Nicole et mes amis amis j'espère avoir encore beaucoup de temps pour vivre ce moment présent -

Merci Nicole d'être là !!

Josiane

Yvonne Berge

YVONNE BERGE
Éducation corporelle et rythmique
Pédagogie nouvelle
STUDIO VIVRE SON CORPS
2 rue de Breuvery, 78100 St Germain en Laye
Tél. 34.51.02.30

11. juin 85

chère Nicole

J'étais contente j'avais
un peu de tes nouvelles, et de vous,
par ce petit mot, que ton travail
s'est grandit, et semble bien vivant -

je t'adresse une autre une
élève: Roselyne Feuillet, née le 1er
après bien 2 ans de desparition!
Elle semble sorti de ses difficultés
fait ce qu'il faut pour cela. Au
téléphone ce matin elle m'a dit
qu'elle se mettait en communica-
tion avec toi -

Elle a fait tout un itinéraire
en Israël, un passage au studio
Semelle dorée, pleine de ^{dansante} intimité
et d'esprit d'autre chose, des possibles
en devenir cela ne suffit pas
toujours, mais c'est souvent
lorsque les occasions se présentent

que on se met à travailler plus à
fond? —

Quant à moi, ça va bien, et
ça "bouge" très fort autour et dans
le studio ^{financé par l'université}
de Montréal (^{section danse} j'y ai donné des cours
pendant 6 semaines l'automne dernier
et des conférences aussi jusqu'à Québec

J'ai fait 2 stages d'une belle école
de danse près de Barcelone 2000 francs
en nov de Somatothérapie avec "épos",
à Paris à L'atelier "Education et
Thérapie" + 3 ateliers — La semaine
dernière une collaboration avec Jérôme
Leroy américain près de Genève

Peut-être 2 séances avec les élèves
de Margaret Elk (manège californien)
et -- les cours, et le dernier samedi
mensuel ce 24 juillet où je reçois un
groupe de舞蹈治疗师 de Suisse
+ quelques anciennes élèves de province,
dont Brigitte sa qui viene toute cette saison
de Toulouse où elle s'est prêté à ouvrir un
cours d'une école nouvelle —

Je vais sans doute reprendre 1 W end,
le dernier ^{de} chaque mois, à la retraite et
suivre son rythme? — Cet été repos, et
vacances!! Allez, bonne chance bonne route
et restez "en ligne" cordialement Joanne Bay

27.1.93.

La lettre me touche chère Nicole,
et, je me suis dit (rapport à ton
manque de liberte envers la Marianne...)
que Mozart était aussi employé, logé
avec les cochers, à la botte des Grands!
et _____ qui il est resté Mozart -- extérieur
à la force comme une jolie de pieue!
Ce qui me veut pas dire qu'il faudrait te
prendre pour lui!...

Mais ton dessin sincère d'éveiller quelques
choses de vrai dans tes élèves, devrait être
pour Toi l'occasion d'une grande vigilance.
Ainsi que les "compromis". Que tu sois
fais ne t'entendent pas à te désa-
buser, comme ça, avec de rien --

Je vi viennent un spectacle qui m'a
fait pleurer, motivé par une ex. élève --
Tout était le fruit d'une bonne volonté
de travail bien sûr, mais tout était
fabriqué, copié, appris, vide de sens --
SAUT une petite fille (7 au ?) qui
sur un air de guitare, jouait le
jouer (sans guitare) mais si bien, si
drôle, si juste, à sa manière j'ai promis
sans pré - tension --

Certes, les forces regardent/ bâlardent/ fréquentent
la fillette, mais on peut y prendre p. p. chose:
ce besoin de danser en chœur tout, par ex
(~~et~~ les danses n'ont aucun choré-
graphie, aucun contact les uns avec les autres
et ~~et~~ ils se limitent donc à énergitiser
leur plaisir sexuel, sans plus ...

Il plus serait à utiliser ces énergies le
bare, pour qu'elles puissent monter
(dans les autres chansons) et s'exprimer avec
d'autres, et faire une forme organique
dans l'espace — et vers un public..

Quant aux thèmes, T
Tels seraient à

MADAME BERGE EDOUARD
2 RUE DE B. REUVREY
78100 ST GERMAIN EN LAYE

choisissoient soigneusement. La mode est à la
copie, non à la création ! Le style est
posé sur la compétition au service hélas
de l'mercantilisme... (faire acheter, faire
vendre...) cela tue la créativité. On pour-
rait en faire de l'humour ? pour
déboulonner le truc ? Réveiller les peurs.
Ce .. tout l'monde le fait !! (c'est comme
ces petits héros ! les communards (sorta de rats)
qui parfois, en groupes courrent se jeter
dans le vide : suicide collectif au fil .. tout
l'monde c fait !)

Quels sont tes compromis ? regarde-les
en face, et vois ce que tu peux en faire.
Quels sont tes thèmes de travail ?
Un jour j'avais fait un montage de
certains versets de l'Ecclesiaste : il y a un
temps pour tout, cela a beaucoup stimulé
les élèves. — Les contes, les chansondoux tu connais
bien sûr que dans les circonstances, et devant
ton public incompris je n'ai pas
pu aller + à fond, comme je voulais
peut-être le faire avec toi, avec ceux, celles
qui se sentent capables de travail avec toi
Vraiment j'aimerais te voir tranquille men-
sant courir, si toi tu voulais, et pouvais
(et avec ta fille ?) Faut avoir le temps pour
que les plantes (les élèves) poussent bienement.
Téléphones-moi : viees ce jour ? Je monte
de gile en ce moment. Excuse le mot si nippé,
suis très pressé - la ligne Yonne -

Annie

Sur cours de Béatrice

"Pâchez vos épaules, déposez votre dos, détendez vos doigts et vos orteils ..."

Les mots, je les ai entendus des anciennes de fois dans cette grande salle où Béatrice enseigne et où je vais une fois par semaine depuis plusieurs années.

Je suis arrivé à ce cours avec l'étrange sensation d'avoir un corps coupé en petits morceaux avec d'un côté les jambes, de l'autre les bras, un tronc rigide et, au sommet, une tête qui régentait le tout.

J'ai mis longtemps avant d'intégrer mon corps dans sa globalité et d'accéder à certaines zones désertées de mon anatomie. Béatrice emploie un langage très image qui nous aide à ce voyage intime, et est attentive à nos oubliés plus à ces habitudes de notre quotidien qui ont la vie dure !

Sentir, pâcher, prendre, se détendre au contact du sol qui nous porte ...

Redécouvrir le plaisir de sentir sa respiration, suivre son cheminement au cœur de nos organes et dans nos muscles afin d'appréhender cette respiration profonde qui nous permet de trouver notre arbre et toute la force qui en résulte.

Ce travail nous amène à un long cheminement parfois de doutes et d'interrogations mais aussi de découvertes essentielles pour être plus juste de ce mouvement de la vie qui nous anime.

Merci à toi, Béatrice.



Xavier

Le travail réalisé avec Nicole :

C'est ma troisième année de participation au groupe de travail avec Nicole. Troisième année : cela semble beaucoup, et finalement le temps passe vite et je trouve vraiment que c'est toujours aussi enrichissant, avec l'envie de continuer car j'y trouve toujours quelque chose pour aller plus loin comme je vais essayer de l'expliquer ci-dessous :

J'y suis venu pour des questions de stress, avec aussi des incompréhensions sur ma façon de faire le sport qui me passionne : l'escalade, à un moment ou ma progression stagnait, et j'y reviendrai.

Chez Nicole j'ai appris : à me lever d'un lit, à tourner autour de moi de la position assise à la position verticale, à marcher à quatre pattes, à monter et descendre un escalier, à détendre les points sensibles des pieds et du dos avec une boule, à respirer par le ventre et aussi par le dos car j'ai appris que les poumons descendent dans le bas du dos, à utiliser mon bras par l'omoplate, à faire un mouvement sur l'expiration en creusant mon ventre, à m'assouplir en respirant tout en me concentrant sur les parties en douleur, à me détendre allongé en pensant à mon corps et non en étant dans ma tête, et j'en oublie.

Tout cela avec des personnes très différentes dans une simplicité et complicité partagées, puisque nous pouvons voir chez chacun, et en rire, tous les blocages ou mimétismes appris depuis des années ou des dizaines d'années, et qui nuisent à notre fluidité et conscience de ce que nous faisons.

Car finalement, l'ensemble de ces mouvements ont pour but :

De réaliser notre mouvement ou coordination, en conscience, à partir de notre centre situé au creux de l'abdomen et non pas à partir de notre tête ou de la partie du corps qui se met en mouvement.

Pour expliquer ce que j'ai compris :

Je grimpais depuis des années à l'aide de mes mains/bras qui tiraient, mes pieds poussaient, et entre les deux, je gainais fort, enfin plutôt contractais tout pour assurer une unité. Ce qui veut dire que c'était fatigant physiquement et peut être aussi psychiquement car tout le temps dans ce faire et cette action.

Si on transpose cela à toutes les sphères de ma vie physique et psychique : cela fait beaucoup de faire et de labeur.

Alors avec ces exercices et cette conscience du centre, je me retrouve plus dans l'être qui se met en mouvement. Le centre impulse d'abord un mouvement, se met en mouvement et conduit les bras au travers de l'omoplate, les pieds au travers des jambes, pour mettre en œuvre le mouvement le plus correct en respect avec mon corps. Cela donne en visibilité, car on l'a vu dans les exercices que Nicole nous montre : une véritable impression visible de fluidité.

Je dis cela, car vraiment je l'ai ressenti, cela m'a permis de re-progresser et de trouver plus de plaisir dans mon sport, bien qu'il m'est encore difficile de le mettre en œuvre de façon systématique, c'est-à-dire sans y penser. C'est pour cela que je triple et que cela continue, mais finalement c'est un vrai bonheur de se voir progresser gentiment, simplement.

L'importance de ce centre n'est pas seulement physique, il y a aussi une dimension psychique, philosophique, spirituelle :

8
8

En effet dans notre société foncièrement matérialiste on est sous l'emprise du système de Pascal : « je pense donc je suis », qui finalement conduit les hommes à considérer la pensée comme la voie la plus importante, et qui fait que l'on peut être coupé de son corps.

Les scientifiques, maintenant, nous conduisent à prendre en compte le ventre : notre deuxième cerveau disent-ils ; la science commence à se rendre compte qu'au niveau de l'abdomen et du cerveau il y a une connexion.

Ce n'est pas la première fois dans notre humanité que nous entendons parler de connexion :

Le corps, l'esprit et le Saint Esprit, ou le Soi, ou Âme selon les différentes religions ou philosophies.

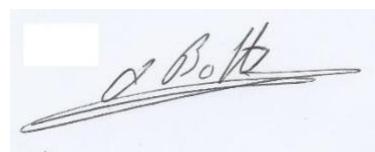
Nous ne serions pas une pensée enfermée dans un corps et qui force le corps dans l'action mais, avec l'aide d'un troisième larron : le Saint Esprit, ou le Soi, ou le centre, ou la nature ce grand tout décrit par Spinoza ; on peut être en communication et mieux être, et mieux ressentir et faire.

On voit bien au passage les problèmes environnementaux que nous avons générés en deux siècles en considérant la nature sous le prisme de l'exploitation inerte et non en communion avec.

Donc oui, le passage par le centre est certainement, quel que soit les philosophies ou religions, une voie au travers de laquelle on se connecte avec notre véritable nature, ou Âme ou Saint Esprit.

Alors, ce centre que nous expérimentons physiquement en cours avec Nicole m'a permis de diminuer mon stress personnel (l'une des raisons pour laquelle je suis venu essayer les cours de Nicole) et régler des problèmes personnels qui ont finalement aussi perdu de leur importance sans rien faire.

Cette continuité du travail est aussi enrichissante par le partage avec les personnes du cours, car finalement, on s'amuse bien aussi.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr Boileau", is centered on a white rectangular background. The signature is fluid and cursive, with a small square box to the left of the name.

Lamya

Connais-tu qui tu es, sais-tu qui tu es, c'est quelque chose qui se révèle qui vient à moi à travers mon corps.

Avant j'étais un corps physique avec des membres inférieurs et des membres supérieurs dans une société où il faut montrer qu'on sait et qu'on est fort à travers l'apparence de notre corps. On va compter sur des stratégies, des relations qui peuvent nous servir, des choses qui nous sécurisent, l'argent, la sécurité matérielle.

J'ai traversé la peur, le vide, l'absence, les regrets, le regard et le jugement des autres.

Mais maintenant il y a quelque chose qui a frappé à ma porte un mercredi soir et qui a commencé à me poser des questions : Est-ce que je suis avec mon corps ? Ma réponse évidemment c'était NON. J'ai commencé à me demander comment faire. Est-ce que je ressens mon corps ? A ce moment, j'ai compris que je ne suis pas qu'un corps, que j'étais une marionnette guidée. Je nourrissais mon corps pour garder mes fonctions vitales qui me permettaient de bouger du point A au point B sans aucune prise de conscience de mes gestes, de mes mouvements et du déplacement de mon centre. J'ai découvert des parties de mon corps qui était bloquées, figées et que j'ai réussies maintenant à sentir rien qu'avec un accompagnement, une inspiration profonde dorsale. Tout cela, grâce au cours de Nicole où j'ai appris à écouter à l'intérieur de moi. J'entends, je sens et je ressens très fortement ce qui se passe autour de moi car je suis connectée. J'ai découvert mon mode d'emploi. J'ai appris à me reconnecter à ce que je ressens, à mettre mon attention à mes gestes, à mon comportement, et à mon déplacement à partir de mon centre.

Pendant ces cours, je ressens de la joie, de l'apaisement et du soulagement. Je m'entends et j'écoute et c'est tellement bien. J'ai laissé de plus en plus la place à mes sensations, à mes perceptions parce que j'ai compris que, quand je fais confiance à tout cela, je suis dans le juste. Ce que je ressens est juste. Nicole m'a proposé ce cours au moment où elle m'a sentie prête à faire cette démarche. Elle ne cherche pas à nous emmener là où on a envie d'aller, mais là où on a besoin d'aller, pour comprendre, pour apprendre et pour devenir chaque jour un peu plus sûr de moi, plus solide pour l'avenir.

J'ai appris à vivre dans la vie tout en étant soi-même, en suivant ce que l'on ressent au plus profond de soi.

Et pendant les cours j'ai appris à communiquer par « je » non pas par « on ». Elle ne dit pas ce que je dois faire mais chacun de nous fait ce qu'il ressent, pour un but défini, car nous sommes un. Quand je fais le mouvement, je vis en moi et c'est comme ça que je retrouve l'autre, parce que c'est mutuel. Je retrouve qui nous sommes vraiment, et j'ai commencé à faire et appliquer cela de plus en plus dans ma vie. C'est faire l'expérience de ce que j'ai appris.

Pendant les cours où chacun de nous fait un travail sur lui-même pour accueillir la proposition, moi, j'ai accueilli cette information malgré le blocage des fausses croyances et l'impact de la vie sur l'expression de notre corps. J'ai laissé la puissance de cet accueil qui devient progressivement, un peu un état d'esprit permanent, pour agir au niveau de mon corps en pleine conscience. Plus je le vis, plus je fais l'expérience que je ne me suis pas trompée. J'ai changé. J'ai changé dans mon travail. Je ne suis plus la même personne, les

chose qui m'affectaient ne m'affectent plus où beaucoup moins. J'ai changé la trajectoire de ma vie.

Aujourd'hui j'ai créé ma place dans la société. On accepte de plus en plus qui je suis, sans compétition et sans comparaison. Je suis plus à l'écoute de moi-même, de mon corps et en relation avec mon centre à l'instant présent. J'ai choisi de vivre en unité, en contact avec mes

9
0

appuis, et toujours revenir à l'instant à mon centre, n'importe où et à n'importe quel moment. C'est l'heure de mon réveil, de laisser tomber les apparences, et de voir plus clair. Aller en avant avec une grande confiance en soi et dans l'Avenir. Et ça commence à prendre un sens car le bras de levier est très fort et puissant.

Merci Nicole pour ton accompagnement.



Jean-Michel

Chère Nicole,

Merci pour ce travail corporel que j'ai eu la chance de faire grâce à tes cours. Cela m'a beaucoup aidé à mieux habiter mon corps et à avoir plus de conscience de mon être et de mon rapport au monde, de mon toucher, vers plus de présence dans tout ce que je suis appelé à faire. Ce travail avec toi a été un très grand apport dans mon métier de soignant qui s'en est trouvé enrichi pour être mieux à l'écoute de soi et à l'écoute de l'autre, en apprenant à s'harmoniser avec l'autre par des exercices corporels qui nous aident à retrouver notre centre et ne pas agir qu'avec nos muscles mais avec tout notre être, prendre nos forces à partir de notre centre de gravité.

Grâce à tes cours, j'ai appris à aller vers l'autre en le regardant et toujours agir en restant en contact, en conscience de l'autre. Cela m'a aidé à être plus présent auprès des patients dans tous mes actes de soins. J'ai appris par ce travail sur soi, à respirer dans mes actes d'efforts et donc à me détendre de mes tensions et à être plus conscient et plus présent dans mon travail auprès de personnes soignées.

J'ai aimé aussi dans ce travail corporel, la relation qui s'établissait entre nous, qui avons suivi tes cours, ce côté respectueux et attentionné qui se développait entre nous dans une profonde intériorité. Nous étions plus que des élèves qui viennent à un cours, quelque chose de fraternel se construisait entre nous, nous étions dans un très bon esprit.

Merci Nicole d'avoir pu profiter de ce travail avec toi. Continue à apporter à d'autres, ce cadeau d'harmonisation corporelle qui aide à nous recentrer et ainsi nous sentir plus en harmonie avec soi et avec les autres, dans un monde qui favorise la perte de contact avec soi et avec les autres.

Merci car ton travail apporte un peu plus de lumière et de bienfaits entre les êtres humains. Chacun est appelé à apporter sa petite pierre dans l'édifice des rapports humains, du bien vivre ensemble, ta pierre est un beau cadeau que tu nous donnes.

Avec toute mon amitié.

Jean Michel Coquelin le 27 novembre 2018

Annexe 2 : Bibliographie

Christian Robin -La Grande Vie chez Gallimart (2014)

Philippe Mac Leod - Intériorité et témoignages chez Ad Solem (2014)

Cécilia Dutter - Etty Hillesum chez Robert Laffont (2011)

Annick de Souzenelle - Nous sommes coupés en deux aux éditions du Relié (2008)

Guy Corneau - La guérison du cœur chez Robert Laffont (2000)

Quatrième de couverture



Toute ma vie professionnelle a tourné autour de spectacles, cours, stages, rencontres chorégraphiques et pédagogiques, recherches et investigations dans les domaines anatomique et psycho-physiologique.

Passionnée très jeune par la danse, j'ai commencé par la danse « rythmique » puis classique. Arrivée à un haut niveau comme danseuse classique professionnelle (Opéra de Bordeaux), je me suis aperçue que ma quête fondamentale d'union entre le corps et l'esprit restait inassouvie. J'ai donc réfléchi au moyen d'harmoniser mon épanouissement et ma recherche de sens vital par la pratique d'une discipline corporelle. Je l'ai trouvé en partie dans la danse contemporaine tout en continuant à explorer le mouvement intérieur afin de le libérer dans le geste quotidien et apprendre à me situer physiquement dans la relation à l'autre et au monde.

Ceci m'a amenée, non pas à trouver une technique « une de plus ! », mais à découvrir le fonctionnement du corps humain. Comment nos blessures, nos joies, nos colères, nos relations, nos frustrations, nos enthousiasmes, ..., agissaient sur notre respiration, nos muscles et même nos os.

Je continue cette recherche passionnante avec les personnes qui suivent mes cours.

Dans ce livre, je vous explique comment découvrir un moyen d'agir face aux stress, comment être soi dans tous les moments de la vie. Comment se donner les moyens de faire des choix qui nous correspondent réellement. Comment se situer face à « l'autre » sans se perdre. Comment être juste dans nos relations, ne pas projeter nos désirs ou nos envies, mais être à l'écoute et présent à ce qui va se créer ensemble.

Trouver cette véritable liberté grâce à la connaissance de soi par son corps.

