

ESPRIT ET CORPS

par Moshe Feldenkrais

La manière donc l'esprit et le corps sont réunis a préoccupé les êtres humains depuis de nombreux siècles. "Un esprit sain dans un corps sain" et autres phrases du même ordre montrent la conception d'une certaine forme d'unité. Dans d'autres philosophies, l'esprit "sain" produit le corps "sain".

je crois que l'unité de l'esprit et du corps est une réalité objective. Il ne s'agit pas seulement de parties reliées de quelque façon l'une à l'autre mais d'un tour inséparable lors du fonctionnement. **Un cerveau sans corps ne peut pas penser** ; au minimum, des fonctions motrices assurent les prolongements des fonctions mentales correspondances.

Prenons quelques exemples pour concrétiser ce point :

1. Nous mettons plus longtemps pour penser les nombres de vingt à trente que de un à dix, bien que les intervalles numériques soient les mêmes entre 1 et 10 qu'entre 20 et 30. La différence vient de ce que le temps nécessaire pour penser les nombres est proportionnel au temps nécessaire pour les prononcer. Une des abstractions les plus "pures" - compter - est ainsi inextricablement liée à l'activité musculaire dans son organisation neurologique.

En général, dans les cas de comptage, nous trouvons que les éléments moteurs de la vue et de la parole réduisent la vitesse de la pensée à leur propre niveau d'activité. La plupart des gens ne peuvent pas penser clairement sans activer les fonctions motrices du cerveau suffisamment pour devenir conscients des schémas qui, dans le langage, représentent la pensée. Il est bien sûr possible, avec un entraînement suffisant, de réduire partiellement l'aspect moteur de la pensée, et par conséquent d'augmenter l'aisance de celle-ci.

2. La vision maculaire - celle qui permet une vision claire, distincte - est limitée à une très petite surface. Percevoir clairement le contenu de ce que nous voyons en lisant nous prend le temps nécessaire aux muscles oculaires pour balayer la surface examinée. Nous constatons de nouveau l'unité fonctionnelle de la perception et de la fonction motrice.

Ces exemples indiquent qu'une augmentation de la vitesse et de la clarté de la pensée peut être obtenue par la réduction de l'étendue des mouvements corporels et par une plus grande finesse des capacités de contrôle musculaire.

Jacobson mentionne que, lors de relaxations musculaires profondes, il est difficile, voire impossible, de penser, sans constater des tensions dans quelques muscles. Même en visualisant un objet les yeux fermés, on peut sentir une tension des muscles oculaires.

De même, remarquez combien nous conservons les mêmes pensées et les mêmes modes d'action de façon persistante au cours de notre vie. Nous utilisons, par exemple, les mêmes schémas d'organisation de l'appareil phonatoire, en produisant la même voix, à tel point que nous pouvons être identifiés pendant des dizaines d'années grâce à elle. C'est également vrai de notre écriture, de notre attitude corporelle, etc... Aussi longtemps qu'il n'y a pas de changements marqués dans ces éléments, il n'y en a pas dans nos blagues, nos comportements et nos états d'âme.

Nous n'avons aucune sensation des activités internes au système nerveux central. Nous ne pouvons sentir leurs manifestations que dans la mesure où l'oeil, l'appareil vocal, la mobilisation de la face et le reste du corps provoquent notre prise de conscience.

La conscience, c'est cela !

Il ne fait presque pas de doute pour moi que **la fonction motrice, et peut-être les muscles eux-mêmes, prennent part à et sont une partie de nos fonctions supérieures.**

C'est vrai non seulement de ces fonctions supérieures comme chanter, peindre et montrer de l'affection qui sont impossibles sans activité musculaire, mais aussi de penser, de se souvenir et d'éprouver des sentiments.

Considérons le sentiment de façon plus détaillée. Je peux me sentir joyeux, fâché, effrayé, dégoûté. Je me sens léger, ma respiration est souple, mon visage est sur le point de sourire - je me sens joyeux. Mon attitude motrice est fort différente quand je me sens dégoûté - à ce moment-là mon visage est celui d'un homme qui va ou qui vient de vomir. Je crispe ma mâchoire inférieure, mes poings, ma respiration est incomplète et son rythme est accéléré, les yeux et la tête bougent par à-coups, mon cou se raidit - je suis en colère et suis prêt à frapper, mais j'essaie de ne pas me laisser emporter. Si je suis effrayé, je gémiss, j'essaie de partir ou encore je suis complètement rigide.

Il y a donc habituellement un schéma moteur suffisamment clair, même pour une évaluation objective de l'intensité de ce que je ressens. Qu'est-ce qui survient en premier - **le schéma moteur ou le sentiment** ? Cette question a donné lieu à de nombreuses théories célèbres. **Je prétends que fondamentalement les deux forment une seule fonction.** Nous ne sommes capables de devenir conscients d'un sentiment qu'à partir de son expression par une mobilisation motrice et, par conséquent, il n'y a pas de sentiment tant qu'il n'y a pas attitude corporelle.

Ré-éducation

Il y a deux directions principales pour changer le comportement d'une personne - soit par la psyché, soit par le corps. Cependant, un changement réel doit être apporté de manière telle qu'il permette au corps et au psychisme de changer simultanément. Si l'approche n'est pas globale mais séparée, soit par le psychisme, soit par le corps, le changement ne persistera que tant que la personne en a conscience et qu'elle n'a pas repris ses schémas habituels spontanés. Néanmoins, en sondant sa propre image corporelle, il est possible de détecter le retour de la fonction musculaire non souhaitée mais habituelle, et ce un peu avant qu'elle ne survienne. On peut alors soit l'inhiber, soit la faciliter par un acte de volonté.

L'avantage d'aborder l'unité de la vie mentale et musculaire par le corps réside dans le fait que l'expression musculaire est plus simple. Elle est concrète et plus facile à localiser. Il est également incomparablement plus aisé de rendre une personne conscience de ce qui se passe dans son corps.

L'approche corporelle donne des bénéfices rapides et des résultats plus directs. En agissant sur les parties significatives du corps, comme les yeux, le cou, la respiration ou le bassin, il est facile de provoquer sur le champ des modifications étonnantes d'humeur. J'ai obtenu des résultats très nets avec une technique de groupe qui peut aussi être abordée en individuel.

Quelques exemples peuvent être utiles.

Monsieur B. était dans un établissement psychiatrique depuis trois ans. Il avait eu des analyses et plus tard un traitement par électrochocs. Il quitta l'institution quand aucune amélioration supplémentaire ne put plus être raisonnablement envisagée. Lorsqu'il fut rééduqué par notre méthode, uniquement pour faire quelques mouvements respiratoires plus ou moins normaux, il rêva qu'il se trouvait dans sa salle de bain, que les murs en tombaient brusquement et qu'il était exposé à des spectateurs. Ce rêve continua dix nuits consécutives jusqu'à ce qu'un changement complet se fit dans la respiration. Un changement notable et bénéfique dans le comportement de cette personne survint ces jours-là, précurseur de nouvelles améliorations.



Le professeur Z, qui a été un des premiers psychiatres à s'associer à ma méthode, a publié le cas remarquable d'un patient d'un de ses services, à propos duquel aucun fil conducteur n'avait été obtenu en une centaine de séances de psychothérapie. Après une réunion hebdomadaire de l'équipe médicale, l'approche somatique a été suggérée. La personne a été placée dans une position analogue à celle d'un embryon dans un certain degré de relaxation, la respiration a été améliorée. Après quatre séances, une quantité suffisante d'informations significatives avait été obtenue, permettant un déroulement défini du traitement. Cet exemple montre que, dans le but de poser un diagnostic, considérer l'unité de l'esprit et du corps et travailler sur le corps, fournit une nouvelle perspective qui révèle des relations entre des faits apparemment sans liens entre eux.

La vieillesse, par exemple, commence avec la limitation - que l'on s'impose - de ne plus former de nouveaux schémas d'organisation corporels. On sélectionne d'abord des attitudes et des postures correspondant à une certaine dignité, et ainsi on rejette certaines actions, comme de s'asseoir sur le sol ou sauter, qui deviennent bientôt impossibles à faire. La reprise et la réintégration, même d'actions aussi simples, a un effet marqué de rajeunissement, non seulement sur l'aspect mécanique du corps mais sur la personnalité dans son ensemble.

Standards de normalité

Dans l'examen des corps de plusieurs milliers de personnes avant et pendant la rééducation, j'ai découvert qu'il y a quelques normes pour les définitions de santé et de normalité. En particulier, j'ai observé la distribution du tonus à travers les corps de ces gens. Quoiqu'il soit difficile de rendre complètement ces concepts de santé et de normalité en quelques mots, il est possible d'en dresser les principes généraux.

Par exemple, la tête ne doit avoir aucune tendance à bouger dans des directions particulières. La tête "normale" devrait avoir un accès aisé à toutes les directions du domaine anatomiquement possible de mouvements. En fait, le facteur de limitation des mouvements du corps devrait généralement être les structures squelettiques et non la tension musculaire. En réalité, l'adulte n'utilise qu'une partie des possibilités théoriques de la structure humaine.

Dans un contexte de "bonne santé", les mouvements coordonnés du corps dans son ensemble obéissent aussi au principe mécanique de moindre action, ce qui signifie que les muscles sont destinés à travailler en synchronisme et à réaliser leurs tâches avec la plus petite dépense d'énergie métabolique. Au regard de ces principes gouvernant les opérations de la structure humaine dans son ensemble, on peut décider entre comportement normal ou anormal.

Pour permettre à ces normes de normalité d'avoir une application universelle, nous devons considérer les êtres humains dans leur entièreté. **Une personne est faite de trois entités : le système nerveux**, qui est le coeur; **le corps** - squelette, viscères et muscles - qui est l'enveloppe du coeur ; **et l'environnement**, qui est l'espace, la gravitation et la société. Ces trois aspects, chacun avec son support matériel et son activité, donnent ensemble une image agissante de l'être humain.

Il y a une correspondance fonctionnelle entre le coeur (le système nerveux) et le monde physique extérieur ou même l'environnement social. Cette relation peut même être plus proche et plus vitale qu'entre certaines parties adjacentes du système nerveux lui-même. Pensez, par exemple, à ces hommes allant délibérément à la mort dans le but de préserver un ordre établi. Dans ce cas, les liens d'un système nerveux à un ordre social peuvent être plus forts que ceux existant avec le corps lui-même, de sorte que certains individus sacrifient les deux premières parties d'eux-même pour préserver la troisième. C'est ignorer la réalité que d'avoir l'intention de faire un changement dans le comportement d'une personne et de négliger, même pour un moment, l'un des trois constituants de l'existence.

Le système nerveux est en relation avec le corps par les nerfs et la chimie hormonale, et avec le monde extérieur par les terminaisons nerveuses et par les sens, qui donnent des informations sur la position dans l'espace, la douleur, le toucher et la température. Le système nerveux n'a pas de perception directe du milieu extérieur. Cela signifie que la distinction entre le soi et le monde extérieur est une fonction qui doit être développée ou apprise. Lentement, graduellement, le système distingue les signaux d'information issus du corps de ceux issus de l'extérieur et il reconnaît lequel vient d'où.

Le développement de ce processus conduit à une distinction de plus en plus claire entre les signaux provenant du soi (le corps) et ceux venant du monde extérieur - les premiers deviennent connus comme "je" et les derniers comme "non je" - c'est le début de la conscience. En apprenant à reconnaître comment notre corps est orienté, nous apprenons à nous connaître nous-mêmes. La réalité subjective et objective est ainsi organiquement dépendante des éléments moteurs (les nerfs, les muscles et le squelette), lesquels sont orientés par le champ gravitationnel par rapport auquel ils réagissent.

La pesanteur est un aspect majeur de la réalité et joue un rôle important dans la constitution de notre normalité. Mais nous sommes si accoutumés au champ de gravitation que nous devons apprendre son existence même. C'est également vrai de la conscience, laquelle est continue tant qu'il n'y a pas interruption des informations d'orientation corporelle. On ne peut réaliser combien cette orientation corporelle est en relation organique avec la conscience que lors des ruptures dans la connection. Quand nous revenons à la conscience après une syncope ou une anesthésie, la première pensée est "où suis-je". Lorsqu'il y a rupture dans la séquence des informations d'orientation, nous ne trouvons pas l'étape suivante attendue, il y a une lacune momentanée de conscience. La secousse est si violente que pour un instant nous perdons la capacité de nous diriger.

Le terme orientation est utilisé ici dans son sens le plus large, en incluant la distinction entre "je" et "non-je" dans le domaine social, avec toutes ses manifestations. Les attitudes de soumission, d'arrogance, d'importance ou d'insignifiance - se voient dans le corps plus clairement que partout ailleurs. Un champ immense d'enquête s'ouvre une fois que les liens organiques de l'orientation sociale sont non seulement de suivre le développement individuel ou les anomalies à travers le corps, mais aussi à travers les attitudes des différences culturelles et raciales plus larges. Par exemple, l'introversion, le non attachement et l'indifférence des Hindous correspondant à leurs hanches déliées et l'attitude extravertie, sur la brèche, acharnée à réussir, des nations industrielles, se retrouve dans leur incapacité complète de s'asseoir en tailleur. Bien sûr, pour assouplir et amener ses hanches à la normale, on doit passer du temps, s'observer, abandonner quelque chose, se détacher d'autre chose.

Chez l'être humain, une action "normale" peut être ou inconsciente et automatique ou totalement consciente et reconnue comme telle. Presque toute l'activité d'origine phylogénétique dans l'espèce humaine est commune au monde animal tout entier. Cette activité devient de plus en plus complexe ou conscientisée au niveau des rameaux supérieurs de l'arbre de l'évolution. Pourtant, l'activité acquise phylogénétiquement est toujours exprimée en termes abstraits et n'est dès lors pas modifiable, Puisqu'il n'y a pas moyen d'affecter une abstraction. D'autre part, l'action acquise individuellement (ontogénique) relève des sensations. Une telle action peut être modifiée ou apprise puisqu'on peut prendre conscience de différences réelles, comme l'importance de l'effort, sa coordination dans le temps, la sensation corporelle, la configuration des segments du corps dans l'espace, l'attitude debout, lit respiration, l'expression verbale, etc...

Ce genre d'apprentissage en pleine conscience est terminé quand le nouveau mode d'action devient automatique ou même inconscient, comme le font toutes les habitudes - l'avantage d'une habitude acquise par la prise de conscience est la facilité avec laquelle une nouvelle prise de conscience peut être provoquée, si la confrontation de l'habitude avec la réalité montre un manque d'ajustement ou une inadéquation, et ainsi permettre de réaliser un changement nouveau et plus efficient.

Ma conviction profonde est que, tout comme l'anatomie nous a aidé à acquérir une connaissance intime du fonctionnement du corps et la neuroanatomie une compréhension de certaines activités du psychisme, de la même manière la compréhension des aspects somatiques de la conscience nous rend capables de nous connaître plus intimement. La tension est auto-destructrice. **Dans le futur, nous devrions être capables de diriger les forces qui provoquent la tension non seulement pour la lever, mais dans le but d'améliorer le fonctionnement humain.**

Posture érigée et action correcte

Il n'y a rien de plus simple que la posture érigée - cela signifie un alignement vertical. Mais tous les termes de ce genre, y compris la "posture", impliquent quelque chose de rigide et de statique. Et, en fait, il est vrai que peu de personnes font honneur à la flexibilité de leur corps. Un examen attentif montre clairement que la posture érigée est en réalité une dynamique, un réajustement de la structure corporelle, plutôt qu'un maintien rigide et fixe de celle-ci.

L'avantage réel de la posture érigée est la facilité à tourner autour de la verticale, c'est-à-dire de droite à gauche ou dans l'autre sens. Cette rotation élargit l'horizon humain et est également le mouvement naturel le plus fréquent de la tête. Pendant l'évolution de la structure humaine, l'emploi le plus systématique de la tête a été sa rotation vers la source d'un stimulus externe. Les sens localisés au niveau de la tête ont tous des organes doubles - la vue, l'ouïe et l'odorat. C'est parce que deux sources d'information relatives au même stimulus sont nécessaires pour préciser le site exact d'émission.

Ainsi, par exemple, la tête tourne vers une source auditive de sorte que les deux oreilles soient également stimulées. La tête se tourne encore pour faire face à un stimulus visuel. Les rétines sont connectées de telle façon qu'elles sont stimulées de façon égale lorsque nous regardons l'objet de face alors qu'au début de la stimulation une rétine l'était plus que l'autre. Le même genre de chose se présente pour les odeurs, quoiqu'ici les renseignements de distance et de direction soient beaucoup plus grossiers.

On voit ainsi qu'au-delà de ce qui peut être exploré par le sens du toucher, la relation avec n'importe quoi d'extérieur est déterminée par le mouvement de la tête. Toute l'information provenant de l'espace autour de nous arrive par la tête. Et, plus que tout, ce sont nos relations avec le monde qui nous entoure qui influencent la qualité des mouvements de la tête.

De nombreux mécanismes du système nerveux organisent ces fonctions élémentaires de liaison avec l'environnement. Lorsqu'un des organes doubles est stimulé, la tête est ainsi tournée jusqu'à faire face à la source de stimulation. La tête est tournée sur la colonne cervicale et la torsion étire la colonne, les muscles et les tendons du côté gauche du cou lorsque nous tournons vers la droite et inversement. L'allongement ou l'étirement des fibres comprime certaines fibres nerveuses et leur stimulation est à la base de l'organisation du corps, qui est alors prêt à suivre la tête et à se tourner dans la direction de la perturbation initiale de l'environnement. Quand le corps suit la tête, la torsion du cou se réduit, les fibres nerveuses intra-musculaires cervicales ne sont plus comprimées et ainsi le corps n'a plus le besoin de tourner.

Comme la zone cervicale ou de la nuque, la région basse de la colonne vertébrale est capable de tourner autour de l'axe central. La rotation dans le reste de la colonne est comparativement plus réduite. Dans les deux régions supérieure et inférieure de la colonne, des fibres nerveuses transmettent la rotation de la tête aux centres supérieurs, qui constatent ainsi que le corps est organisé pour pouvoir tourner, réduire la torsion et faire face dans la même direction que la tête.

Chez la plupart des gens, la tête montre nettement avec quelles zones de l'espace environnant ils ont peu de contacts. Et le port de tête est caractéristique du maintien dans son ensemble et des manières d'agir de chaque personne.

Un autre aspect de la posture érigée est qu'elle est une propriété biologique de la structure humaine. Il ne devrait y avoir aucune sensation d'une quelconque action, maintien ou effort d'aucune sorte. Par exemple, le poids de la mâchoire inférieure avec toutes ses dents est appréciable et pourtant nous avons quelques difficultés à devenir conscients que nous faisons quelque chose pour maintenir levée la mâchoire inférieure. L'état normal des muscles de la mâchoire inférieure est une contraction juste suffisante pour équilibrer la force gravitaire sur la mâchoire. Les mouvements volontaires sont obtenus par un ajout et une déduction à cette contraction permanente. Les muscles de la mâchoire inférieure, comme la plupart des muscles du squelette, reçoivent des ordres sous forme d'impulsions issues de plus d'une source. Le maintien est assuré dans le système nerveux par des mécanismes antigravitaires et il n'y a pas sensation d'action, ni d'effort, tant que le message aux muscles provient des centres inférieurs.

Dans les muscles cervicaux, le même genre de chose est obtenu. Malgré le poids de la tête et son centre de gravité situé en avant de la colonne vertébrale, il n'y a pas de sensation d'action, ni d'effort dans le maintien de la tête. C'est à cause de la contraction considérable de certains muscles pour maintenir la tête redressée. Le corps entier est retenu dans la chute en avant par les muscles du mollet mais nous n'y sentons pas d'effort. Une fois de plus, ces interrelations montrent que **la station érigée n'est pas un état statique mais une activité dynamique.**

La posture réelle est toujours le résultat de ce que la structure ferait par les mécanismes spécifiques et de ce que nous avons appris à faire en nous adaptant à notre environnement social et physique. Le problème est qu'une bonne part de ce que nous avons appris est nocif

pour notre système, du fait que cela a été appris dans l'enfance, au moment où une dépendance immédiate des autres déformait nos besoins réels. Une action habituelle depuis longtemps est ressentie comme correcte, mais notre impression est sujette à caution tant que nous n'avons pas rééduqué notre sens kinesthésique sur la base de normes correspondant à des réalités vérifiées. Comment peut-on réaliser cette rééducation? Nous devons d'abord concevoir les bénéfices des améliorations pour nous décider à y consacrer le temps nécessaire.

Mais le bénéfice ne peut être imaginé tant que l'amélioration n'a pas été ressentie, de telle sorte qu'au début nous devons simplement essayer par curiosité. Des gens donc la vitalité est au plus bas n'essayeront pas et Dieu lui-même ne peut pas les aider.

Le corps devrait être ainsi organisé qu'il puisse commencer n'importe quel mouvement - en avant, en arrière, à droite, à gauche, en bas, en haut ou tourner à droite ou à gauche sans arrangement préalable des segments du corps, sans modification subite du rythme respiratoire, sans serrer la mâchoire inférieure ni tendre la langue, et sans aucune tension perceptible des muscles du cou ou de fixation des yeux. Lorsque le corps est organisé de cette façon, la tête n'est pas tenue fixement, elle est libre de bouger doucement dans toutes les directions sans signe préalable. Si ces conditions sont maintenues pendant une action, même le fait de relever l'ensemble du corps n'est pas ressenti comme un effort.

Pour démontrer ceci, pliez doucement votre index droit et sentez la sensation de facilité, de non-effort. Ensuite, pliez le poignet doucement - l'effort est le même que celui de plier le doigt. Maintenant pliez le coude ou doucement levez le bras, ou levez ou abaissez la tête ou le tronc. Dans chacun des cas, la sensation d'effort est la même que celle de plier l'index, mais le travail effectué pour lever le doigt est environ 100 g/cm, celui du poignet 1 000 g/cm, celui du tronc 500 000 g/cm. En effectuant les mouvements, la sensation d'effort n'augmente pas en proportion du travail effectué, elle indique le degré d'organisation qui produit l'effort. Cette organisation correspond à la structure du corps. La dimension et la puissance des muscles augmente de la périphérie, par exemple les doigts, vers le centre du corps. Dès lors, la proportion d'effort est égale dans toutes les parties au travail. Lever ou abaisser le tronc sollicite les muscles du bassin (comme les fesses et les muscles des cuisses avec leur énorme section) dans la même proportion que sont sollicités les muscles employés dans les mouvements des doigts.

En fin de compte, **la connaissance de soi par la prise de conscience est le but de la rééducation.** Quand nous devenons conscients de ce que nous faisons réellement, non pas ce que nous disons ou croyons faire, la voie vers l'amélioration est largement ouverte devant nous.

Il y a encore un champ immense et inexploré dans le royaume de l'esprit et du corps. Mais un début pratique a été développé, il fournit des moyens de réaliser des changements considérables dans le comportement. Il ne peut y avoir aucune amélioration sans changement. Même si de l'aide peut être apportée quand les choses vont mal, nous ne pouvons relâcher nos efforts avant que des enseignants, partout à travers le monde, apprennent comment développer chez leurs étudiants, la prise de conscience de l'unité du corps et de l'esprit afin d'arriver à des accomplissements plus élevés que de simplement corriger les fautes. Entraîner un corps à perfectionner toutes les formes de configurations possibles de ses membres ne change pas seulement la force et la flexibilité du squelette et des muscles, mais entraîne un changement profond et bénéfique dans l'image de soi et dans la qualité de la réalisation de soi.

1980. traduit par Patrice Auquier.