

Parution  
Septembre 2024

## ANATOMIE PSYCHOMOTRICE

### Des structures à l'expressivité

Benoit LESAGE / Deboeck 2024

Le corps à ses raisons... que la raison gagne à connaître ! Pour bouger sans dommage, nuancer un jeu expressif, engager un dialogue avec nos proches, nos partenaires, nos élèves ou patients, il est utile de se pencher sur les structures corporelles, de les explorer, d'en faire usage, et si possible bon usage. Dans ce livre très pratique, richement illustré, l'auteur propose un cheminement pour entrer dans une familiarité du corps : modulation tonique, jeu des postures, trouver son axe, éprouver le squelette, le jeu des articulations, des fascias, des muscles, de la peau, repérer les chaînes musculaires, les équilibrer, les engager. Les explorations se font par l'exercice, le mouvement, la perception, soutenues par l'intégration de données anatomiques et fonctionnelles. Elles mènent à un ajustement, une équilibration qui aide à l'efficacité du geste, à déployer un potentiel expressif.

Parler de corps, c'est aussi aborder l'interaction, la relation. Car nous nous présentons à travers un jeu de postures, de modulations toniques, de gestes, nous vivons et communiquons à travers nos états corporels nos émotions, nos images, nos pensées. Nous percevons et ressentons nos situations quotidiennes, nos proches, à travers cet espace de résonance corporelle. Nous avons donc tout à gagner à l'affiner, à en affûter notre perception, pour mieux nous relier.

La question du corps est aussi celle des compétences sociales qui s'acquièrent et se développent par le jeu de l'inter-corporalité. Apprendre à moduler et évaluer ce qui se joue au niveau corporel est donc un apport précieux pour aborder nos partenaires handicapés, notamment ceux qui se situent sur le spectre des troubles autistiques.

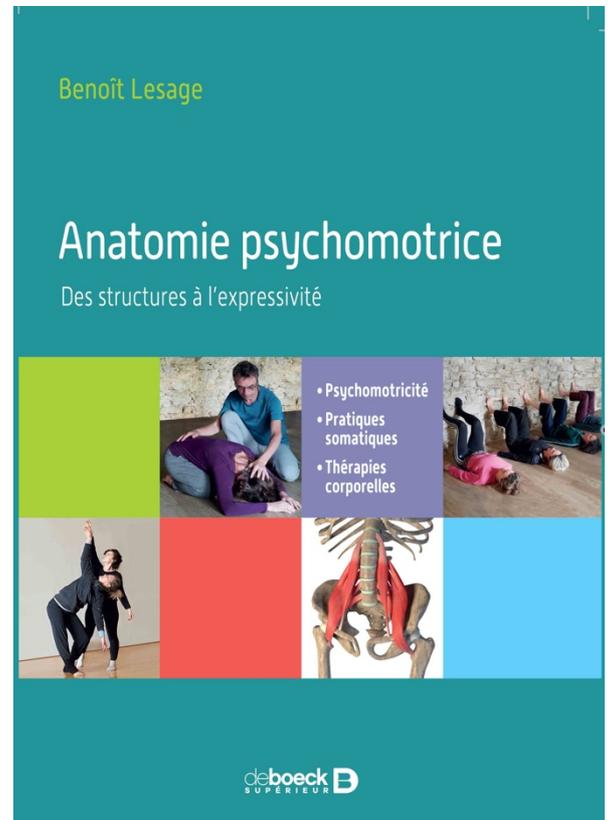
Ce livre concerne les praticiens qui visent un dialogue corporel structurant avec leurs élèves ou patients.

les éducateurs ou enseignants en techniques corporelles : danse, cirque, arts martiaux, sport.

les soignants engagés dans les médiations corporelles : psychomotricien.nes.s, infirmier.e.s, éducateurs/trices, professionnels des approches psychocorporelles, art-thérapeutes.

Les praticiens des approches somatiques et des arts énergétiques (eutonie, Feldenkrais, BMC, yoga, Qi Gong...).

**Benoit LESAGE** pratique et enseigne les approches somatiques, l'expressivité du geste dans le cadre de la formation professionnelle. Après un parcours de sportif et de danseur, il a été Maître de Conférences à la faculté des sports, et médecin fédéral de la Fédération Française de Danse. Docteur en Sciences Humaines et médecin du sport, il intervient dans diverses écoles de psychomotricité. Il dirige IRPECOR, un cursus de formation en Danse-Thérapie.



# ANATOMIE PSYCHOMOTRICE

## Des structures à l'expressivité

Benoit LESAGE

### Sommaire

L'auteur .....	5
Les compléments numériques .....	7
Avant-propos .....	9
Introduction : quel travail pour quel corps ? .....	11

#### 1<sup>re</sup> PARTIE : STRUCTURES DE BASE

1. Modulation tonique et posturale .....	20
2. L'agencement des masses et des volumes .....	37
3. Appuis-suspensions/construire l'axialité .....	60
4. De l'os à la peau : systèmes corporels .....	82

#### 2<sup>e</sup> PARTIE : SCHÈMES POSTURO-MOTEURS ET CHAÎNES MUSCULAIRES

1. Le corps dans l'espace .....	150
2. La dimension horizontale : aller vers/ramener à soi .....	161
3. La dimension sagittale : avant/arrière, entre engagement et recentrage .....	195
4. La dimension verticale : rebondir et suspendre .....	253
5. Schèmes posturo-moteurs et chaînes musculaires : une grille de lecture, un outil de travail .....	299
Conclusions : de la structure à l'expressivité : une voie somato-psychique .....	305
Bibliographie générale de référence .....	309
Index des sujets traités et auteurs cités .....	311
Remerciements .....	313
Table des matières .....	315

## INTRODUCTION :

### QUEL TRAVAIL POUR QUEL CORPS ?

Le corps, ça se travaille... mais pas n'importe comment. Ça se construit aussi, nos jeunes enfants sont là pour nous le rappeler. Entre les premières ébauches de geste coordonné, la naissance du tonus, de l'axe, des appuis, et l'hypertechnicité de l'artiste ou du sportif accomplis, il y a un continuum. Professionnels, enseignants ou soignants, comment accompagner les différentes phases d'un tel parcours ?

Il y a des structures à mettre en place, à instaurer, à consolider, parfois restaurer. Le geste, qu'il soit quotidien banal, ou virtuose, suppose des bases, des prérequis : disponibilité articulaire, agencement du squelette, de ses volumes, équilibre tonique, harmonisation des chaînes musculaires, gestion des appuis, coordinations, modulation du geste, intégrité des circuits neuromoteurs.

Il y a donc un *exercice* du corps à proposer, qui ne se résume pas à une série d'exercices. Il ne s'agit pas ici d'ajouter une méthode, encore moins de l'affubler d'un nom<sup>1</sup>, il en existe déjà suffisamment d'excellentes et il serait prétentieux d'imaginer créer quelque chose de ce côté-là. Tout au plus redécouvre-t-on et reformule-t-on ce que d'autres ont traversé avant nous, en nous appuyant plus ou moins sciemment sur ce qu'ils ont édifié, en allant parfois un peu au-delà, en précisant telle ou telle direction. Cela vaut pour le maître qui doit être passeur et non pasteur, et pour l'élève qui doit résister à la tentation de sacraliser son professeur, de se croire comblé d'avoir rencontré *le* meilleur, celui qu'il lui fallait... Pas de nouvelle méthode donc. Mais une méthodologie, une façon de faire, d'aborder les choses, le corps à l'œuvre en somme.

Au départ de ce livre, il y a aussi une exaspération : celle de voir qu'on assène à de jeunes artistes en formation, en particulier dans une des plus grandes écoles européennes de cirque, des cours d'anatomie théorique, la pratique étant remise à plus tard, *lorsqu'ils auront les bases*. Le résultat est inéluctable : répulsion et découragement immédiats. *Cela ne nous sert à rien* disent-ils. Ils n'ont pas tort. Même constat dans la plupart des écoles de psychomotricité et des UFR STAPS<sup>2</sup>...

Les programmes de formation dans les domaines du sport, de la danse, du cirque, des arts énergétiques<sup>3</sup>, ont intégré l'anatomie fonctionnelle sous diverses formes. À l'époque où l'on parlait encore de *kinésiologie appliquée à la danse*, au sortir de mes études de médecine, pratiquant la danse vingt à trente heures par semaine, après un passé de sportif de niveau régional (natation, arts martiaux, athlétisme), je plongeai avec fascination dans une exploration sensible du mouvement auprès d'Odile Rouquet qui enseignait la *kinesiology of dance*, c'est-à-dire une étude du mouvement référencée à l'anatomie fonctionnelle<sup>4</sup> : un

---

<sup>1</sup> et le summum serait de lui donner mon nom !

<sup>2</sup> STAPS : Sciences et Techniques de Activités Physiques et Sportives

<sup>3</sup> Tai-chi-Chuan, Qi Gong, Yoga...

<sup>4</sup> Pour lever toute ambiguïté avec la *kinésiologie éducative* ou *Touching for Health*, approche thérapeutique et éducative qui a peu à voir avec le mouvement, cette matière introduite dans le

squelette pour la démonstration, que l'on pouvait toucher et manipuler, une attention dirigée vers certains rouages articulaires, et, pour mon premier cours, la mécanique des supinations et pronations du pied, leurs correspondances avec les mouvements de nutation et contrenutation sacro-iliaque... Tout à coup l'anatomie, matière inintéressante aux yeux de tant d'étudiants en médecine –moi compris !- devenait un appui. Elle n'était pas que fonctionnelle, elle se faisait *fonctionnalisante*, exercice sensible qui ouvrait un espace de compréhension et de rencontre, car c'était aussi l'occasion de toucher, manipuler, donner à sentir. Les gestes techniques de la danse prenaient de l'épaisseur, devenaient organiques. Au-delà de la méthode, c'est la méthodologie qu'il faut retenir : le nouage entre représentation, mouvement, éprouvés, rencontre, qui bousculait notre rapport au corps, à notre corps et à celui de nos partenaires.

À la même époque, je découvrais également la systématique des chaînes musculaires proposée par Godelieve Struyf (GDS) à Bruxelles, qui se situait dans la filiation de Françoise Mézières, Piret et Beziers, Kabbat, ancrée donc dans le monde de la kinésithérapie et de la rééducation fonctionnelle. Formée aux pédagogies interactives, portraitiste, ouverte aux approches somatiques, à la danse, à l'énergétique chinoise, elle prônait une prise en charge psychomotrice qui intégrait l'imaginaire, la créativité, le mouvement, la conscience corporelle, tout en étant très attentive et précise quant à la structure, à la biomécanique. Là encore, au-delà de la *méthode des chaînes GDS*, c'est la méthodologie qui est remarquable : intégration sensible par l'exploration, le mouvement, le jeu, le mime, le dessin, le modelage, qui fait de chaque exercice –étirement, ouverture articulaire, coordination, équilibre- une occasion de préciser son vécu, sa représentation du corps, d'interroger la posture que chacun adopte dans telle ou telle situation.

Mes rencontres plus tardives avec les pratiques somatiques, puis les arts énergétiques chinois, les thérapies manuelles (ostéopathie, fasciathérapie, ostéo-énergétique), m'ont conforté dans cette conviction qu'un travail corporel, pour être complet et efficient – car il y a tout de même aussi une visée fonctionnelle, voire technique -, doit intégrer plusieurs paramètres :

- s'appuyer sur la structure, ne pas la négliger,
- ouvrir la proprioception et plus largement affiner le ressenti de ce qui s'opère dans l'intimité du corps, ce qui peut impliquer accepter d'ouvrir son champ perceptif,
- explorer par le mouvement,
- symboliser, c'est-à-dire transmodaliser (passer du geste au dessin, au modelage ou à la parole...)
- affiner les représentations,
- se relier à l'entour, à autrui.

C'est à ma rencontre avec le monde de la psychomotricité que je dois l'intégration des trois derniers points. Cette discipline encore jeune parle du corps comme processus, un corps qui existe et prend forme dans la relation, l'interaction, un corps porteur de projet, de désir, de mémoire. L'exercice psychomoteur n'a dès lors rien d'une rééducation : il est occasion de rencontre et d'élaboration intersubjective<sup>5</sup>.

C'est dans cette perspective globale et humaniste qu'il faut situer le propos de ce livre qui se veut concret et pratique.

---

Diplôme d'État de danse sous l'impulsion de Françoise Dupuy, Odile Rouquet et Hubert Godard, fut rebaptisée *Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé*. Cf HARBONNIER N & LYON E. (2023) *L'AF CMD, Au cœur du geste*, Ed Ressouvenance

<sup>5</sup> LESAGE B. (2021), *Un corps à construire*, Toulouse, Erès

### **Quelques remarques préliminaires**

Partons du début : le bébé, le fœtus aussi semble-t-il, *apprend* son corps au fur et à mesure qu'il prend forme. Il le découvre, se découvre en même temps, et comme son corps lui est donné à sentir par celles et ceux qui prennent soin de lui, il se construit comme être social, relié, interactif, *intersensible*. Le devenir psychomoteur est un processus qui est tout à la fois sensorimoteur, praxique, imaginaire et relationnel.

Du corps, on peut faire la même remarque qu'Augustin à propos du temps : on sait ce que c'est tant qu'on ne demande pas de le définir précisément. A chacun son corps, et à chacun son regard sur le corps. Les modèles du corps du médecin, du philosophe, du psychomotricien, du psychanalyste, ne se recouvrent pas totalement. C'est que le sujet est complexe. Parler de corps, c'est convoquer une histoire, un processus, un jeu d'interactions, du langage, des représentations, et, ne l'oublions pas, des usages, des pratiques<sup>6</sup>. Un corps toujours inséré dans un tissu relationnel, social donc, qui nous donne à sentir le monde, autrui, à en percevoir les résonances dans nos éprouvés, un corps sensible et modulable : selon les besoins du moment, les contraintes techniques, la visée expressive ou le jeu de la relation, il module ses formes, ses tensions, ses dynamiques, ses rythmes.

La difficulté d'une définition du corps tient sans doute au fait que notre corps c'est nous. Évidence qui n'en est pas toujours une : on décrit des pathologies psychiatriques ou neurologiques, où le sujet se disjoint de son corps. Il en parle comme d'un objet lointain, étranger, hostile parfois. Dans une pensée plus archaïque, lorsque l'âme ne coïncide plus avec le corps, il faut tenter d'y remédier. Dans les cultures chamaniques, premier degré historique de la religiosité, le chaman voyage –paraît-il- dans les mondes invisibles pour récupérer l'âme, la réintégrer au corps. Quant à nous, nous voyagerons dans le sensible pour donner du corps à l'âme et de l'âme au corps. J'ignore si j'ai un corps subtil, mais je sais que je peux percevoir et vivre mon corps subtilement, m'ouvrir à des catégories de perceptions qui peuvent sembler *a priori* échapper, en général faute de s'y être intéressé. Pour cela il nous faudra nous pencher sur de l'infime, de l'intime. Si nous y trouvons une transcendance, ce sera paradoxalement dans un retour aux détails négligés, ces petits riens du corps : le jeu des appuis de la sole plantaire, l'ajustement des masses, le glissement d'une articulation, de la peau lors du mouvement, la sensation du filet d'air dans la gorge, le poids d'un os...

Ce retour aux (res)-sources a quelque chose à voir avec la réduction phénoménologique<sup>7</sup>, qui suspend le jugement pour s'immerger dans le détail des phénomènes, ceux du corps en l'occurrence. S'il y a du divin, il se révélera dans les détails ! Nous en verrons plus loin les conséquences méthodologiques.

Si notre corps c'est nous, c'est aussi autrui, les autres, et ce n'est pas forcément l'enfer si l'on parvient à construire et investir le corps comme espace sensible, expressif/impressif. La problématique tyrannique du regard d'autrui peut s'équilibrer, sinon se dissoudre, par un travail corporel qui ramène à soi, crée un point de vue, un ancrage. Envisager autrui à partir des interactions corporelles ne revient pas à s'aliéner dans son jugement, fantasmé ou réel : ce que je perçois de l'autre, ce n'est plus seulement son regard qui réactive mes angoisses précoces, mais sa chair, sa matière, qui résonnent dans ma propre chair. L'empathie devient possible, de même que la coopération, la co-création.

---

<sup>6</sup> productives ou non, c'est-à-dire qui relèvent de la *praxis* ou de la *poiésis*

<sup>7</sup> l'époché

S'arrimer à son corps, revenir à ce qui s'y joue, ouvre paradoxalement à la relation en stabilisant un repère, un espace propre. La proprioception est davantage que la *perception de sa propriété* et devient processus d'intégration des échos d'autrui et du monde, son étalonnage. Dans cette perspective, les propositions décrites dans ce livre ouvrent à l'interaction, à la rencontre. De la conscience du corps, nous aurons donc glissé vers la conscience corporelle, conscience par le corps, puis à ce que Daniel Stern désigne comme *conscience intersubjective*<sup>8</sup>. En effet, l'accordage qu'implique un travail corporel me donne à sentir non seulement ce qui se joue en moi, mais aussi comment autrui en est affecté, perception qui m'affecte également en retour.

Les propositions concrètes d'exploration qui constituent ce livre se situent donc dans ce double-mouvement : du secret du corps, vécu, ressenti, explicité, vers une expression et une interaction, et réciproquement, de la rencontre fondée sur des explorations corporelles, vers des ressentis, des échos, des affects, qui constituent l'épaisseur de chacun.

La corporéité est cet aller-retour, constant dedans/dehors, de soi à autrui, investissement et exploration de *l'entre-nous*, qui devient à l'occasion *entre-noue*.

### **Anatomie fonctionnelle**

Le corps a évidemment quelque chose de concret, c'est là notre porte d'entrée. Même si nous ne sommes pas dupes du fait que nous produisons un discours sur le corps, que nous nous nourrissons aussi d'autres savoirs qui sont eux-mêmes discours et représentations, nous reviendrons sans cesse à l'expérimentation, à l'exploration. Il n'y a pas de vérité du corps, il n'est pas question ici de se bercer de l'illusion que *le corps ne ment pas*, ou que *le corps et l'esprit ne font qu'un*, ou encore que *travailler sur le corps c'est travailler sur l'esprit* : dans nombre de cas l'étayage du psychique au corporel n'opère pas, ou mal. A nous de trouver les dispositifs et la méthodologie pour qu'il se fasse.

Qu'attendre donc de cette plongée dans les structures corporelles, de cette visite de ce qui nous constitue comme être corporel ?

En premier lieu, et ce n'est pas rien, une prophylaxie. Pour les praticiens du corps, sportifs ou artistes, limiter la casse et le mésusage constitue un premier axe de travail.

Au-delà, se doter de ressources, motrices et/ou expressives. Pour le sportif, c'est améliorer sa performance, pour l'artiste, élargir son nuancier expressif.

Pour le professionnel du soin, de la médiation corporelle, comme pour l'enseignant ou même l'entraîneur, il s'agit de se doter d'outils de lecture et de propositions pour répondre aux besoins de populations spécifiques. C'est notamment accompagner un enfant, ou toute personne en situation de handicap ou de souffrance, dans son développement et son épanouissement psychomoteur. C'est aussi trouver un angle d'approche pour les troubles du spectre autistique que l'idéologie dominante décrit comme trouble neurodéveloppemental, ce qui serait censé légitimer l'exclusion de toute approche sensori-motrice ou relationnelle.

C'est négliger le fait que le cerveau se construit aussi (et même principalement) à partir du corps. C'est redonner de la chair, du sentiment, du mouvement à des personnes confinées par des troubles moteurs, neurologiques, mais aussi par l'âge, la dégénérescence, ou encore limitées par une maladie génétique...

Enfin, cette plongée dans la matière et son expérimentation ne manqueront pas de questionner le rapport au corps, au sien et à celui d'autrui, à formuler autrement, plus précisément sans doute, ce qui nous relie à nos proches, ce qui fait qu'ils nous sont proches.

---

<sup>8</sup> STERN D. (2003) *Le moment présent en psychothérapie*, Paris, Odile Jacob

L'anatomie constitue une référence constante dans ce travail. L'étymologie donne à penser : le suffixe *tomie* renvoie à la coupure, le fait de fendre pour séparer. On songe bien sûr à la dissection, mais aussi à l'espace sacré, le *tem*-ple, à la con-*tem*-plation. L'*ana-tomie* parle de cet espace sacré qu'est le corps. Quant au *fonctionnel*, il dérive du *fungi, functus* latin, le fait de s'acquitter de sa fonction. Est fonctionnel ce qui est bien adapté à sa destination. L'*anatomie fonctionnelle* par le jeu des rouages, leviers, de la répartition des forces, de la biomécanique donc, raconte comment le corps s'acquitte de cette tâche ontologique qui consiste à vivre, être là, bouger, se mouvoir et s'émouvoir, se relier, comment le corps se fait humain ou comment la corporéité fait l'homme.

*L'anatomie c'est le destin* disait Freud. Or le destin c'est l'inéluctable, ce à quoi on n'échappe pas. De fait, on ne néglige pas l'anatomie impunément et on gagne beaucoup à la considérer attentivement.

### ***Psychomotricité***

Il s'agit donc ici de s'appuyer sur les structures, leur fonctionnement, pour habiter nos corps, habiter corporellement le monde, développer un dialogue corporel avec nos proches, nos partenaires. Nous sommes dans une perspective d'étayage, du psychique au corporel et réciproquement. Nos explorations nous porteront donc aussi vers l'expressivité, l'intersubjectivité (qui est aussi *intercorporeité*). En ce sens il s'agit de psychomotricité au sens large du terme, d'où le titre de cet ouvrage.

### ***Méthodologie***

Pour explorer et développer cet objet complexe qu'est le corps en mouvement, il faut procéder avec méthode. Le premier point est certainement de se centrer sur les processus en cours, d'entrer donc dans un *présent* du corps. Dans un geste, un état corporel, une interaction, il nous faut tenter de préciser ce qui se passe et comment ça se passe. Cela suppose une attention aux sensations liées à une situation. Je retiens quelques points essentiels issus de trois domaines d'évolution concernant le regard sur le corps qui s'est construit depuis un siècle<sup>9</sup> :

- *le champ médical et para-médical* où se développent des théories et des pratiques de soin telles que la relaxation (1912 Training Autogène de Schultz), l'ostéopathie (Still 1899). Les techniques de relaxation conduisent à penser que les tensions musculaires sont parfois excessives et nuisibles, et qu'elles peuvent se comprendre dans une globalité psycho-somatique. Apaiser et réguler des tensions musculaires implique une modulation de l'humeur, des émotions, ré-actualise des mémoires. Quant à l'ostéopathie, elle affirme la relation entre structure et fonction, la globalité du corps, c'est-à-dire l'interdépendance des parties, une relation rythmique et fluide qui crée un équilibre jamais figé, et pour le thérapeute l'intérêt d'une représentation mentale claire des processus que l'on veut influencer. Il faut mentionner l'apport d'Ida Rolf qui porta le concept de fascia dès les années quarante avec sa *Structural Dynamics*, qui deviendra ensuite le *Rolfing* ou *Intégration Structurale*. Les fascias, qui sont également au centre de l'approche de Dany Bois,

---

<sup>9</sup> Pour un développement plus large cf LESAGE B. (1998); *A corps se crée / Accord secret, de la construction du corps en danse*, Paru IN Histoires de corps, Cité de la musique, pp.61-83

soutiennent une vision du corps comme réseau relationnel<sup>10</sup>.

- *le domaine de la psychothérapie avec notamment l'émergence des thérapies à médiation corporelle*. Ce sont des disciples et/ou dissidents de Freud qui précisent les liens psychosomatiques<sup>11</sup>. Wilhem Reich, élève de Ferenczi, fonde la lignée de pratiques bioénergétiques. Un concept essentiel pour notre propos est celui de *mémoire* : l'organisation tonique est la cristallisation d'une histoire. La remodeler, l'explorer, c'est aussi réactualiser des émotions, tout au moins les revisiter. Plus qu'aux fixations toniques, Wallon puis Ajurriaguerra s'intéressent à la construction et au dialogue toniques. Pour ces figures fondatrices de la psychomotricité, la tonicité s'impose comme modalité relationnelle et expressive. Un travail corporel qui module la tonicité questionne donc aussi ces dimensions.

- *le champ des pratiques somatiques*, terme proposé par Thomas Hannah dans les années quatre-vingt, et qui fait consensus pour désigner un ensemble de pratiques qu'on qualifiait alors de *Release Techniques* ou *Techniques de Conscience Corporelle*<sup>12</sup>. Ce titre vague et fourre-tout, renvoie à un ensemble de recherches portées par des acteurs du corps qui se sont attachés à comprendre l'organisation du mouvement et ont développé des techniques, tout au moins des façons de faire, qui mettent l'accent sur la conscience du corps et/ou des processus du mouvement. Historiquement, il faut remonter à François Delsarte (1811-1879) qui influence une lignée de pionniers nés au tournant du 19-20<sup>e</sup> siècle : Dalcroze (1865), Laban (1871), Elsa Gindler (1865) et ses élèves, notamment Gerda Alexander (1908) et Lili Ehrenfried (1896), Matthias Alexander (1869), Pilates (1880), Lulu Sweigard (1895), Feldenkrais (1904)... En 1937 paraît le livre fondateur de Mabel Todd (1880-1956) *The thinking body*.

Parmi les classiques, il faut citer *l'eutonnie* (Gerda Alexander), *la prise de conscience par le mouvement* (Feldenkrais), *la gymnastique holistique* (Ehrenfried), *la méthode Matthias Alexander*, *le Body Mind Centering* (BMC), *l'Axis Syllabus* plus récent... Certaines intègrent l'anatomie fonctionnelle (Ehrenfried, BMC), d'autres se centrent sur le ressenti. Les influences sont foisonnantes : yoga, taï-chi-chuan, shiatsu, méditation, danse-contact-improvisation, et plus récemment neurosciences, par exemple avec l'attention aux réflexes archaïques, les travaux sur la conscience, sur la perception. Nourri de ces approches, j'y ferai référence fréquemment par la suite. Il faut souligner deux aspects essentiels de leur méthodologie : d'une part l'explicitation des sensations, la guidance de l'attention et de la conscience sur des processus en cours, d'autre part l'intégration par le mouvement, guidé ou improvisé.

Retenons donc quelques principes essentiels :

- *L'exploration patiente* : il faut savoir entrer dans les temps du corps, laisser le temps aux tissus de s'adapter, se donner le temps d'écouter, de construire des réponses. Cette patience n'implique pas forcément la lenteur.

---

<sup>10</sup> Les fascias, tissus riches en collagène, sont pris en compte par la médecine universitaire depuis peu, en particulier sous l'impulsion de Carla Stecco à l'université de Padoue.

<sup>11</sup> ELLENBERGER.F.H.(1994) *Histoire de la découverte de l'inconscient*, Paris, Fayard.

<sup>12</sup> Ce sont aussi les *Body Therapies*, *Bodywork*, *Body-Awareness*, *Body-Mind Practices*, *Hands-On Work*, *Releasing Work*... cf FORTIN S (1996), *L'éducation somatique : nouvel ingrédient de l'éducation pratique en danse*, Nouvelles de danse N°28, 15-30

- *L'amplification proprioceptive* : on apprend à *zoomer* sur les perceptions, intégrer des catégories de sensations très diverses, discriminer ce qui vient des muscles, des ligaments, de la peau, des organes, des liquides, des fascias, des articulations, ce qui est statique, dynamique...
- *L'explicitation* : dans cette exploration nuancée, l'attention est dirigée, guidée, pour collecter les perceptions, les relier. C'est un processus de *réfléchissement*, une métabolisation d'un vécu sensori-moteur en représentation et/ou symbolisation.
- *La motricité eutonique* : les apports méthodologiques de l'eutonnie sont précieux : micromouvements, précision des directions, notion de prolongement et d'aller vers (vers le matériel, l'espace, le partenaire...).
- *La modulation tonique* : par le travail du poids, des appuis, la respiration, l'intégration des flux sensoriels, les images, le dialogue tonique.
- *Le patterning* : c'est le guidage du mouvement selon les modalités passif/actif-passif/actif<sup>13</sup>.
- *L'exploration et l'intégration par le mouvement*, qui peut être improvisé ou formalisé.
- *L'étayage sur les notions anatomiques et fonctionnelles*, pour construire des représentations ajustées et opérantes, permettant notamment la visualisation des processus. L'intégration est favorisée par des pratiques transmodales, le mime, le dessin, le modelage, la construction de séquences dansées.
- *La qualité du toucher*, en particulier l'écoute tissulaire, savoir poser les mains, développer un toucher éthique. Le toucher mène à l'accompagnement, à la guidance de l'expression et de la relation.
- *Le jeu relationnel et expressif* : la rencontre et l'interaction permettent l'émergence et l'affinement des processus de mouvement et d'ajustement corporel. Réciproquement, les découvertes et explorations des processus de mouvement sont une occasion de dialoguer avec nos partenaires, d'explorer les nuances de la relation. Cette interactivité permet une créativité, aspect fondamental de la pédagogie comme de la relation d'aide.
- *Importance de la représentation* : des sensations et explorations sensorielles et motrices naissent des représentations du corps. Les représentations anatomiques et/ou fonctionnelles (une coordination, une séquence de mouvement, une interaction) nourrissent et induisent le vécu. Qu'on en soit conscient ou non, tout travail corporel produit aussi un discours sur le corps, même si on s'imagine être dans le réel. Telle expérience sera vécue et pensée par l'un en tant qu'équilibre musculaire, par l'autre en termes de forces mécaniques qui s'agencent, ou encore de flux énergétiques, de mémoires psychocorporelles qui s'actualisent... Les représentations sont donc autant un outil de travail qu'un filtre qui oriente et limite notre appréhension des phénomènes.

\* \* \*

Je choisis de m'adresser au lecteur sur le mode de la suggestion exprimée de façon directe. Dans la pratique corporelle, les enseignants oscillent entre le *vous*, le *nous*, le *tu*, parfois même le *je*. Personnellement j'ai toujours apprécié le *tu* qui me renvoie à moi-même, mes

---

<sup>13</sup> Je me tiens à distance de la méthodologie Doman qui utilise le *patterning*, mais dans une visée qui manque à mon sens d'écoute et de respect des besoins de la personne

sensations, qui me convoque plus directement que le *vous* qui me dilue dans un ensemble au sein duquel je peux me sentir moins concerné. C'est donc à ce *tu* que je recour par la suite pour exprimer les propositions. Chacune est un point de départ qui ouvre à des variations, des développements. J'ai sélectionné ici certaines situations qui me semblent faire un tour de la question. Il y en a évidemment bien d'autres.

Dans les descriptions les points de suspension (...) signifient un temps d'exploration, variable selon les situations. Veillons à ne pas saturer l'explorateur d'injonctions et à lui laisser le temps d'explorer et ressentir.

J'ai mentionné plus haut l'importance du *temps du corps*, de la temporalité des tissus, dont la réponse n'est souvent perçue que dans le calme, voire la contemplation. Le travail de conscience corporelle –car c'est un vrai travail, y compris au sens obstétrical du terme– suppose de brider une certaine précipitation, d'entrer dans un rythme, de se laisser descendre dans le corps, et de guetter ce qui en advient. Cela n'empêche pas qu'il y ait des procédures, des directions à prendre, des exercices à faire. Il ne s'agit pas de rêver le corps. Nous sommes bien sûr dans le volontaire, mais pas dans le volontarisme, dont François Chirpaz, philosophe phénoménologue, disait qu'il nie la corporéité<sup>14</sup>. Dans la crispation de l'effort, dans la fatigue ou la douleur, s'opère une scission : le corps s'éprouve comme autre, comme résistance et comme opacité. Le travail proposé ici vise une transparence du corps, et même une coïncidence avec lui. C'est pourquoi, tout au long des explorations pratiques, reviennent souvent des expressions et des mots tels que *prendre le temps, doucement, légèrement, indiquer, inviter, attendre...*

Pour les situations qui impliquent le contact, je précise généralement au cours des formations que je tiens pour acquis qu'il n'y a pas de pervers parmi nous : les règles éthiques s'imposent donc. Si nous sommes au clair avec notre sexualité, il serait dommage de nous priver de ce formidable outil qu'est le contact. Nous ne sommes pas dans le cadre d'une psychothérapie verbale, encore moins d'une psychanalyse avec les interdits classiques du toucher. D'autre part, nombre de nos patients, notamment ceux porteurs de handicap psychomoteur, ont besoin de ce contact pour se construire. À nous de faire notre chemin personnel nécessaire pour le leur offrir en toute sécurité. Avec le toucher, nous précisons des limites, nous invitons, nous ouvrons des directions.

L'accent est mis ici sur la pratique, sur l'exploration. Je limite donc les développements théoriques, les notions physiologiques et psychophysiologiques, les références issues de la psychologie, de la psychomotricité, la philosophie, l'anthropologie (...) qui sont développées ailleurs, en particulier dans :

LESAGE B. (2012), Jalons pour une pratique psychocorporelle / Structure, Etayage, Mouvement et Relation , Toulouse, Ed Eres,

LESAGE B. (2021) Un corps à Construire, Tonus, Posture, Espace, Temps, Toulouse, Ed Erès

On y trouvera une bibliographie abondante et de nombreuses citations d'auteurs.

La proposition essentielle de ce livre s'organise en trois directions :

- inviter à l'exploration, l'expérimentation,
- étayer la réflexion sur les textes des pionniers ainsi que sur le corpus d'études scientifiques à disposition,

---

<sup>14</sup> CHIRPAZ F.(1963); *Le corps*, Paris, P.U.F. (le philosophe 5<sup>e</sup>Ed. 1977

- mettre à l'épreuve sur le terrain de la pratique, qu'il s'agisse de pratique corporelle, artistique, expressive, sportive ou thérapeutique.

Cette démarche est fort bien explicitée par Amael Ferrando qui restitue depuis quelques années un enseignement reçu auprès de ses maîtres chinois :

*... notre corps comme enseignant, les paroles (ou écrits) des Anciens comme stimulant, la confrontation à la réalité comme juge<sup>15</sup>.*

J'ai choisi un plan qui me semble logique et progressif, commençant par la tonicité, puis envisageant les structures de base, -biomécanique, puis systèmes-, pour aborder en troisième partie l'intégration complexe qu'apporte la vision des chaînes musculaires (GDS). En fait, chaque partie, et même chaque chapitre, peut être abordée pour elle-même. Certaines notions sont abordées plusieurs fois, mais d'un point de vue différent. C'est le cas pour l'axialité ou les fascias. Pour un sujet aussi complexe, la progression ne peut être linéaire !

---

<sup>15</sup> FERRANDO A. (2022) ; *Les Merveilleux Vaisseaux*, Ed Edoya