

Du mouvement à la posture

par Anne-Laure Gardeux

Kinésithérapeute, enseignante Feldenkrais, formée à la méthode GDS

Une leçon Feldenkrais en treize mouvements, retranscrite intégralement et mise en résonance avec la méthode GDS. Assise sur une chaise, la colonne vertébrale explore l'alternance flexion-extension pour retrouver ses courbures et un meilleur équilibre postural.

Mon propos est de partager une leçon Feldenkrais à la portée de tous et d'établir des liens, lorsque cela est pertinent, avec la méthode GDS.

Introduction

Le Feldenkrais est une méthode originale d'éducation par la prise de conscience du mouvement corporel. À partir de séquences de mouvements simples bien que souvent inhabituels, sa finalité est d'améliorer l'organisation, l'efficacité et la qualité du mouvement de chaque personne. Cette méthode me paraît très intéressante afin d'illustrer de façon pratique certains thèmes fondamentaux, essentiels à la méthode GDS. Godelieve Denys-Struyf ne disait-elle pas que toute méthode peut être bonne si utilisée à bon escient par le thérapeute et son patient ?

Cette leçon est simple dans la compréhension et l'exécution des mouvements, permet un travail de fond sur le mouvement et la posture et donne des outils concrets pour progresser dans une prise en charge thérapeutique ou préventive. La leçon se faisant en position assise, le tronc se trouve en charge permettant une bonne exploration de la colonne vertébrale. L'un des intérêts de cette position, et non des moindres, est qu'il s'agit d'une position utilisée quotidiennement durant leurs heures de travail par la plupart des personnes.

Dans cet article, je ferai d'abord un bref rappel, sur l'organisation de la colonne vertébrale selon GDS en lien avec cette leçon. Puis suivra une description de celle-ci, accompagnée d'explications et de commentaires pédagogiques nécessaires à sa bonne réalisation et dans le même temps, je mettrai en valeur ce qui fait écho avec la méthode GDS. Enfin je ferai d'autres liens avec l'axe vertical, au niveau des chaînes musculaires concernées, tel qu'abordé dans la méthode GDS.

L'organisation du corps humain selon G.D.S.

Ces rappels sont empruntés au livre de Philippe Campignon, « Notions de base » et ne concernent que les éléments essentiels à la compréhension de l'article. Godelieve Denys-Struyf a défini l'organisation du corps humain en chaînes articulaires unies par les chaînes musculaires.

L'équilibre des masses corporelles

L'équilibre de l'homme debout défini par Godelieve Denys-Struyf est « le résultat d'un empilement qui se construit de bas en haut » organisé sur un axe vertical. Elle a décrit trois masses : pelvienne, thoracique et céphalique, et trois inter-masses : les membres inférieurs, la colonne lombaire et la colonne cervicale. Les masses sont des zones en cyphose et doivent rester structurées. Les inter-masses sont des zones en lordose et doivent être souples pour permettre l'adaptabilité. Elles jouent le rôle d'amortisseur de la colonne vertébrale. **La concavité des inter-masses alterne avec la convexité des masses.**

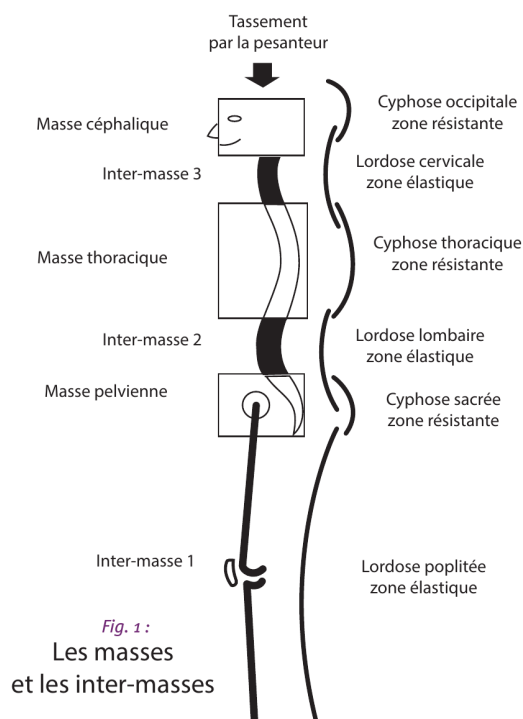


Fig. 1 : Les masses et les inter-masses

L'organisation de la colonne vertébrale

Sur le schéma de gauche dans la fig. 2, les masses reposent sur des leviers, l'inclinaison de ces derniers fait varier la position des masses dans l'espace les unes par rapport aux autres. Les pivots sont des articulations charnières permettant aux masses de s'articuler sur les leviers. La masse céphalique doit être maintenue à l'horizontale pour satisfaire aux lois de l'équilibre liées à l'oculo-céphalo-gyrie. Notons que le pivot C0/C1 permet à la masse céphalique de s'articuler avec la colonne cervicale, et que la position de cette masse dans le plan sagittal dépend de l'inclinaison du levier qui la supporte.

Le schéma de droite se rapproche davantage de la réalité : la colonne présente deux arcs au-dessus et en dessous de T8. Chaque arc est formé de deux segments dont l'orientation diffère : celui qui est orienté vers le haut et l'arrière est dit déclive tandis que celui orienté vers le haut et l'avant est dit proclive.

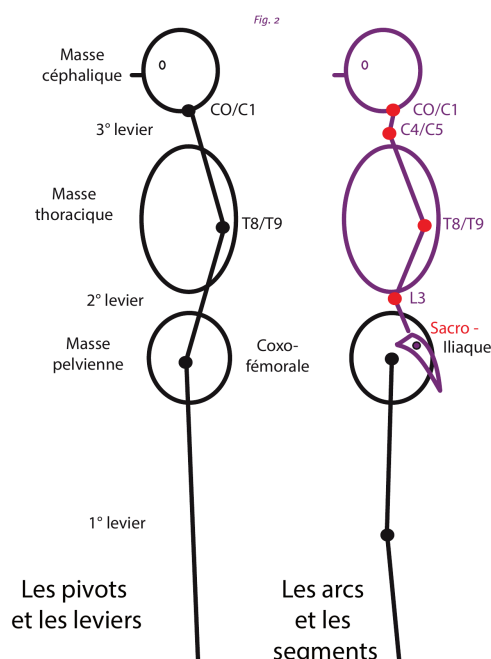


Fig. 2 : Les pivots et les leviers — Les arcs et les segments

La leçon Feldenkrais

Cette leçon est extraite du livre « Relaxercice » co-écrit par Mark Reese¹ et David Zemach-Bersin². Ce livre (non traduit en français) n'est pas un ouvrage réservé aux professionnels du corps, il s'adresse à tous. La leçon s'intitule « Pour une colonne vertébrale en parfait état » et est composée d'un enchaînement de treize mouvements de la tête et du tronc dans diverses orientations spatiales. L'objectif de la leçon selon Reese & Zemach-Bersin, est de favoriser la récupération des courbures vertébrales.

Godelieve Denys-Struyf, dans ses recherches sur l'organisation corporelle, a amplement mis l'accent sur la prévention de notre outil corporel avant d'en développer les aspects pathologiques. Le Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique dont les effets préventifs me semblent être en lien avec des éléments importants du GDS.

Je retranscris intégralement la leçon (en italique la traduction française) afin d'en restituer fidèlement les étapes. Mes commentaires sont le fruit de ma propre approche du Feldenkrais et de ma façon d'intégrer la méthode GDS.

S'installer

Position de départ : Asseyez-vous sur la partie antérieure d'un tabouret ou d'une chaise, avec les mains sur les cuisses. Posez la plante des pieds au sol. Les pieds se placent exactement sous les genoux, écartés entre eux comme les épaules.

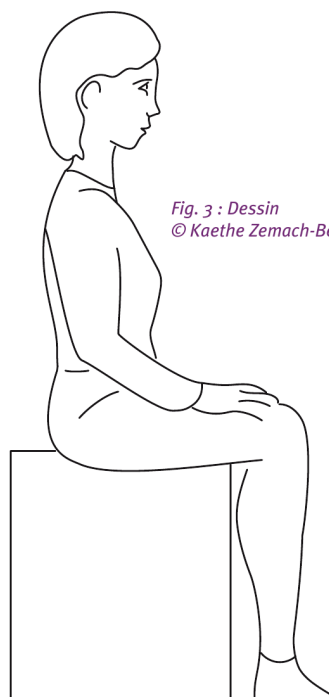


Fig. 3 : Dessin
© Kaethe Zemach-Bersin

Fig. 3 : Dessin © Kaethe Zemach-Bersin

Pour Feldenkrais, bien s'installer favorise l'expérience et il ne faut pas négliger cette étape. Sans imposer une attitude figée, corrigée, il est important de favoriser un placement attentif et vigile. Une fois placés les pieds, les genoux, il est nécessaire de faire prendre conscience de l'appui sur le bassin par quelques petits mouvements avant, arrière ou latéraux du bassin pour réveiller l'appui sur les ischions. On donne ainsi la possibilité d'ancrer le bassin, ce qui est nécessaire pour construire une colonne sur son axe. Rappelons que pour Godelieve Denys-Struyf, l'axe vertical se construit de bas en haut. Le socle-bassin est le fondement, la base de la colonne vertébrale. Cette place accordée au bassin est fondamentale en GDS.

Il ne s'agit ni d'être affaissé ni de se tenir rigide, mais de solliciter l'attention vigilante à sa posture. C'est faire appel à la cinesthésie qui est la perception de la position et des mouvements du corps. L'attention vigile entre en résonance avec l'AP, structure de l'éveil, de l'attention curieuse. Les éléments de confort sont des indices précieux, la personne se sent-elle confortable ainsi, y a-t-il des douleurs qui apparaissent ? Le dialogue ici est fondamental, il faut partir du vécu pour mettre le patient au centre de l'apprentissage. Cela permet une interpellation, un questionnement sur la posture en position assise « Comment se tient-on » ? Le fait de commencer le travail corporel par une position du quotidien va favoriser une réelle et concrète approche de la posture et de l'organisation de la personne avec la verticalité.

Les mains posées sur les cuisses avec les coudes à l'aplomb des épaules vont favoriser le bon ancrage des épaules vers le bassin. Le relâchement des épaules vers le bas n'est pas simplement un élément de détente recherchée, en GDS, c'est donner un message d'appui de la ceinture scapulaire vers la ceinture pelvienne pour libérer la nuque de ses entraves musculaires (trapèzes supérieurs). Reese & Zemach-Bersin donnent des consignes précises qui permettent de structurer l'expérience :

- Allez lentement
- Faites des mouvements petits et faciles
- Détendez-vous le plus que vous le pouvez
- Reposez-vous brièvement entre les mouvements et toutes les fois que c'est nécessaire
- Répétez les mouvements entre 4 à 8 fois.

Dans la méthode Feldenkrais, la relation très forte du mouvement de la tête et des yeux est mise en évidence : là où vont les yeux, va la tête. Ici les yeux organisent le mouvement de la masse céphalique vers le haut. Le regard, l'intention de voir, construisent le mouvement d'extension cervicale en le reliant à l'ensemble de la colonne vertébrale. Ce mouvement est plus précisément une flexion postérieure de la nuque et sur le plan fonctionnel, il est peu courant. En effet, la plupart des actions humaines se font en légère flexion antérieure de la tête et du cou (manger, écrire), les membres supérieurs organisant les gestes devant nous là où sont nos yeux. Commencer un travail corporel qui s'adresse à des patients ou toute personne « grand public » (M et Mme Tout-le-monde comme disait Godelieve Denys-Struyf) par l'extension de la colonne vertébrale est d'emblée une sorte de « défi » pour la colonne vertébrale et le système nerveux. Il s'agit de contrarier l'habitude gestuelle. Or changer la routine, c'est aussi activer notre AP.

La spécificité de cette leçon est de découvrir les possibilités de mouvements de la colonne vertébrale à partir du pôle céphalique³. Justement l'équilibre de la masse céphalique sur la colonne vertébrale est amplement étudiée en GDS. Ici nous avons un mouvement d'extension (PM) mais au sein d'une expérience proprioceptive de la position de la tête sur l'axe vertébral (PA).

Il est souvent utile de donner un autre point de repère que le regard à l'horizontale dans la position de départ : le sommet de la tête (que l'on peut faire toucher avec l'index) donnera un point de repère sur l'axe vertical, ce qui complètera la perception de masse céphalique. Par ailleurs, le mouvement de cette leçon Feldenkrais favorise un déplacement de l'attention à l'ensemble de la colonne vertébrale débutant une prise de conscience de l'interdépendance des éléments de la colonne vertébrale ; l'indication de cambrer invite la recherche de diffusion du mouvement à l'ensemble du flexible vertébral.

Dans la théorie GDS, l'interdépendance des éléments de la colonne vertébrale se rapporte à la notion de chaîne articulaire. Cette dernière est constituée par « un ensemble d'articulations dépendantes les unes des autres dans leurs déplacements » selon S. Piret et M.M. Béziers auteurs

d'un ouvrage sur la coordination motrice. Rappelons que la chaîne articulaire du tronc est composée du sacrum, de toutes les vertèbres, des côtes, du sternum et des os du crâne sauf les temporaux et la mandibule.

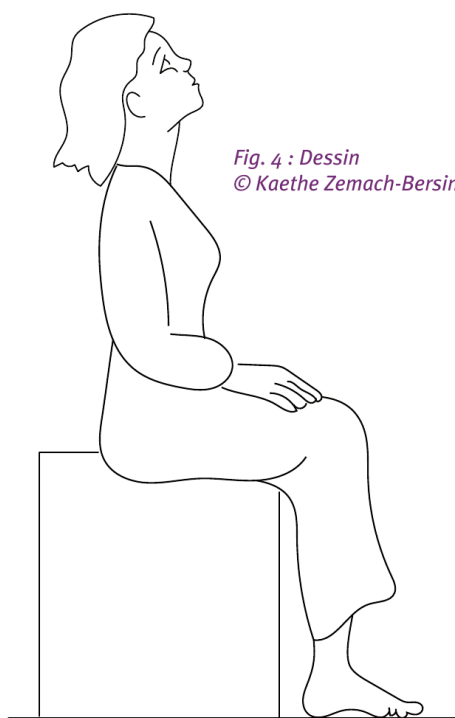
La colonne en arc, d'expression psychomotrice PM/AP selon le niveau où il se manifeste, en explorant l'extension, ouvre le devant du corps, met de la distance entre le pubis et le sommet du crâne et allonge le devant. Pour ne pas « coincer » l'arrière et le raccourcir, il sera utile de donner l'image que rester long aussi derrière.

Plus précisément le segment proclive de l'arc supérieur au-dessus du pivot T8/T9 se redresse par rapport à la verticale, ainsi que le segment déclive de l'arc inférieur.

Mouvement 1

Lentement et sans effort, levez la tête et les yeux pour regarder le plafond. Revenez à la position de départ (avec le regard à l'horizontale) et reposez-vous.

- Ne pas étirer le cou ou le dos. La flexibilité augmentera toute seule.
- Permettez au dos de légèrement se cambrer lorsqu'on regarde en haut.
- Expirez durant le mouvement.
- Notez précisément, lorsqu'on regarde vers le haut sans forcer, le point d'arrivée du regard. Ce point servira de référence pour mesurer l'amélioration survenue.



*Fig. 4 : Dessin
© Kaethe Zemach-Bersin*

Fig. 4 : Dessin © Kaethe Zemach-Bersin

Dans la méthode Feldenkrais, la relation très forte du mouvement de la tête et des yeux est mise en évidence : là où vont les yeux, va la tête. Ici les yeux organisent le mouvement de la masse céphalique vers le haut. Le regard, l'intention de voir, construisent le mouvement d'extension cervicale en le reliant à l'ensemble de la colonne vertébrale.

Mouvement 2

Pendant que vous levez la tête comme avant, en cambrant légèrement, dirigez le regard vers le bas.

- Ne vous pressez pas : le mouvement deviendra rapidement plus facile et supportable.
- Le mouvement de la tête et des yeux est limité du fait que les yeux bougent dans une direction opposée.
- Détendez les yeux, le cou et les épaules.

Du point de vue GDS, le mouvement des yeux vers le bas induit une activation des fléchisseurs de la tête sur le cou pendant l'extension de la nuque, ce qui va permettre de détendre ces muscles comme un contracté-relâché. Cela peut être l'explication de l'amélioration obtenue. Au niveau musculaire, en baissant les yeux, on a contrarié l'allongement antérieur du corps, on augmente l'expérience des freins antérieurs en permettant de s'en libérer. Cette dissociation proposée dans cet exercice Feldenkrais permet d'équilibrer la fonction de flexion et d'extension. Par ailleurs, les yeux, la fonction visuelle, sont de qualité PM au niveau symbolique. Scruter, voir, voir plus loin. Nul doute que dans ce mouvement, on se laisse parfois prendre par l'ambition du geste « voir plus loin ». Dans ce mouvement, par l'opposition tête/yeux, les petits muscles des yeux et les muscles PM du visage (frontal, sourcilier) sont contrariés dans la volonté d'aller en arrière. C'est une façon de détendre les muscles des chaînes postéro-médianes, donc de calmer l'excès de la PM.

Mouvement 3

Levez de nouveau la tête et les yeux en cambrant légèrement le dos en regardant le plafond.

- Il vous semble que votre dos est plus mobile.
- Réussissez-vous à voir un peu plus loin sans forcer ?

C'est une évaluation intermédiaire du mouvement de référence : interpellé après ces premiers mouvements est fondamental, il ne s'agit pas de répéter de façon mécanique les mouvements mais

d'être dans l'expérience, d'aiguiser la curiosité en découvrant la possibilité de bouger différemment. On est déjà dans la qualité AP.

Mouvement 4

Très lentement, abaissez la tête pour regarder le sol. Puis revenez à la position de départ et reposez-vous.

- Chaque mouvement doit être petit et surtout agréable.
- Quand vous regardez vers le bas, laissez le dos s'arrondir un peu.
- Expirez pendant le mouvement.
- Détendez le cou, la poitrine et les épaules.

Vers la penta-coordination musculaire

Après avoir exploré le mouvement d'ouverture antérieure du tronc et de la tête avec l'étirement des chaînes antérieures AM et AL, la colonne en arrondi, d'expression psychomotrice AM, explore la rondeur, le relâchement sur l'axe, un certain confort. Notez le lien dans cette progression entre « arrondir » le dos et « détendre la poitrine » lien pertinent créé dans les consignes entre l'avant et l'arrière du tronc. Poser la main sur le sternum permet de rappeler à la colonne thoracique son ancrage structurel en cyphose en plaçant le pivot T8 en sommet de courbe. Notez aussi dans la flexion cervico-dorsale, le lâcher-prise de la PM/PA du cou et du dos. On met de la distance entre le coccyx et le sommet du crâne, on plie devant mais allonge derrière.

Mouvement 5

Maintenant, abaissez la tête en arrondissant le dos et en même temps regardez vers le haut.

- Observez si le mouvement de la tête et du thorax est limité du fait que les yeux bougent dans la direction opposée au mouvement.

En Feldenkrais, c'est encore une dissociation entre le mouvement des yeux et de la tête qui permet d'approfondir la complexité de la fonction de flexion et d'extension de la tête et de la colonne vertébrale.

Mouvement 6

De nouveau, levez la tête et le regard vers le haut en cambrant le dos.

- Observez si le regard va encore plus loin sans effort.
- Sentez si en particulier le haut du dos est plus libre de suivre le mouvement.

En Feldenkrais, on prend le temps pour évaluer les différences de sensations en particulier qualitatives du mouvement. On peut de nouveau faire le lien entre le haut du dos et le mouvement du segment proclive d'arc supérieur de la colonne vertébrale au-dessus du pivot T8/T9 si essentiel en GDS.

En ce qui concerne les mouvements 1 à 6, la méthode Feldenkrais permet une expérience proprioceptive dans le mouvement, puisque c'est par le mouvement que se construit une relation plus sensible, intégrée du corps. Les consignes permettent l'exploration de l'orientation du corps dans l'espace en la mettant parfois en discussion. Où est le haut, le bas par rapport à mon corps ou dans l'espace ? Quelle est ma référence lorsque je bouge ? Mon propre corps ou l'espace, la pièce dans laquelle je me meus ? C'est une approche très structurée et méthodique qui a, selon moi, le mérite de donner un cadre à l'intérieur duquel peut se développer, d'une part une expérience très fine des sensations procurées par le mouvement mais aussi une réorganisation de celui-ci.

Dès lors que le mouvement est exploré dans une mise en situation de qualité (le décor du travail, sorte de pré-requis indispensable à sa bonne réalisation), on passe du « faire » des exercices thérapeutiques avec le risque de confondre efficacité et répétitions stéréotypées, c'est-à-dire d'une gymnastique mécaniste (de qualité PM) à un travail d'exploration plus intéroceptif mêlant des qualités d'écoute (qualité AM) et d'explorations curieuses (qualité AP) me semblant respecter la pensée de Godelieve Denys-Struyf.

Mouvement 7

Laissez tomber la tête en avant, comme si le menton se rapprochait du sternum sans effort, comme pour voir la partie haute du sternum. Puis, délicatement, portez en avant la colonne vertébrale.

- Détendez la nuque, le ventre et les épaules.
- Notez comment la position du bassin change lorsque vous creusez le dos.
- Expirez durant tout le mouvement.

C'est la partie la plus difficile de cette leçon. Il s'agit en effet de fixer la tête et le cou dans une position qui est contraignante pour la plupart des personnes ; on favorise ce mouvement en stimulant la mobilité de la colonne plus bas. Il convient de suggérer un travail encore plus délicat, de recherche de mouvements petits et subtils et dans l'alternance, pour éviter toute crispation inutile qui risque de parasiter le mouvement. Cette position tend à effacer la lordose cervicale en fléchissant la tête sur le cou, elle favorise ainsi l'allongement ou l'extension axiale de la partie haute de la colonne vertébrale à partir d'un léger relâchement vers l'avant de la masse céphalique. Il faut essayer de sentir le poids de la tête qui tombe en avant. On sera aidé en cela par l'orientation du regard qui descend sur le sternum, ce dernier étant ainsi amené à bomber en avant.

L'allongement du cou qui en résulte, est une expérience de placement de la nuque en position d'extension axiale (PA). Mais elle est immédiatement reliée à un mouvement AP de la colonne vertébrale, qui augmente la lordose sous la T8. En effet, on découvre que l'allongement axial est favorisé par différents éléments : la chute de la tête en avant, la poussée du sommet de la tête vers le haut (point « fenêtre du ciel » dans la médecine chinoise), le redressement du sternum en haut, la lordose dorso-lombaire. C'est une expérience de placement PA-AP. La colonne ressemble à deux courbures inversées, comme un S inversé. Plus précisément, une extension axiale cervico-dorsale avec un redressement du segment proclive de l'arc supérieur aidé par une bonne PM et une lordose dorso-lombaire sous D8, elle-même aidée par l'action des piliers du diaphragme et des psoas.

Pour résumer ce mouvement en termes GDS, on peut dire que c'est un jeu, un dialogue entre les deux inter-masses cervicale et lombaire, contrariant l'habitude de la position assise en flexion globale de la colonne vertébrale avec une lordose cervicale ou projection de la tête en avant pour maintenir le regard à l'horizontal.

Mouvement 8

De nouveau, levez la tête et le regard en creusant le dos.

- Percevez, sentez la position de la colonne vertébrale.
- Notez jusqu'où vous arrivez avec le regard sans effort.

Mouvement 9

Lentement, amenez la tête et le regard vers le haut en cambrant le dos. Puis lentement abaissez la tête et les yeux en arrondissant le dos.

Lorsque vous regardez vers le haut, observez si :

- les omoplates se rapprochent l'une de l'autre
- le ventre s'allonge vers l'avant
- le bassin bascule vers l'avant
- le thorax se soulève et s'oriente en avant
- tout le corps s'allonge un peu

Lorsque vous regardez vers le bas, observez si :

- le thorax s'abaisse
- les épaules et le dos s'arrondissent
- le bassin bascule légèrement vers l'arrière
- tout le corps semble rapetisser

Du point de vue de la méthode Feldenkrais, cela correspond à une exploration de la fonction de flexion et d'extension et au fur et à mesure de l'expérience, un équilibre tonique va se réaliser entre les muscles fléchisseurs et extenseurs de la tête et du tronc. Favoriser le mouvement qualitatif (travailler les modalités : petit, sans forcer, lentement) va progressivement réguler et ajuster le tonus musculaire. La connexion entre les différentes parties du tronc si essentielle à établir en Feldenkrais (tête, thorax, épaules, bassin), devient plus claire et le mouvement s'amplifie spontanément. Plus l'image du mouvement est complète, plus il peut devenir facile, harmonieux et plaisant à réaliser.

Mais ce qui est spécifique dans ce mouvement, en lecture GDS, c'est l'alternance entre la flexion et l'extension de la colonne vertébrale. Il émerge un rythme du mouvement. On pourrait dire que l'alternance rythmée du mouvement (qualité AP) réalise de véritables accordages musculaires entre les chaînes musculaires antérieures AM et les chaînes musculaires postérieures PM.

Mouvement 10

Tournez doucement toute la partie supérieure du tronc vers la droite et restez dans cette nouvelle position. Maintenant, bougez en alternance la tête et les yeux vers le haut (en creusant le dos) et le bas (en l'arrondissant).

- Restez légèrement tourné vers la droite durant tout le mouvement.
- Marquez une pause pour vous reposer lorsque la tête et le regard sont orientés en bas.
- Afin que le mouvement soit plus facile, soulevez un peu le côté gauche pendant le mouvement vers le haut.
- Détendez le plus possible la nuque, les épaules et les jambes.

Mouvement 11

Tournez doucement toute la partie supérieure du tronc vers la gauche et restez dans cette nouvelle position. Maintenant, bougez en alternance la tête et les yeux vers le haut (en creusant le dos) et le bas (en l'arrondissant).

- Restez légèrement tourné vers la gauche durant tout le mouvement.
- Soulevez un peu le côté droit pendant le mouvement vers le haut.
- Détendez le plus possible la nuque, les épaules et les jambes.

Avec une orientation du buste et de la tête en rotation, le mouvement de flexion-extension de cette leçon Feldenkrais, est de nouveau repris. Qu'est-ce qui change dans ce mouvement alterné ? La distribution du poids du tronc sur le bassin. Sur quel ischion se met-on plus en appui ? En rotation droite, faire percevoir que l'ischion gauche peut s'alléger et ce qui amène une inclinaison en fermeture du côté gauche. Et vice-versa de l'autre côté.

Mouvement 12

Amenez lentement le tronc vers la droite en creusant le dos et en regardant vers le haut. Puis en abaissant la tête et arrondissant le dos, repassez par le centre et enfin tourner le tronc à gauche en creusant de nouveau le dos et en regardant vers le haut. Abaissez et arrondissez le dos chaque fois que vous revenez dans la position centrale, avant de recommencer une autre rotation.

- Ce mouvement est lent et continu.
- Observez que lorsque vous tournez vers la droite et regardez en haut, le côté gauche se soulève un peu. Et lorsque vous tournez vers la gauche et regardez en haut, le côté droit se soulève un peu également.
- Notez, lorsque vous regardez vers le haut, les omoplates tendent à se rapprocher entre elles, et au contraire lorsque vous regardez vers le bas, les omoplates s'éloignent.
- Creusez le dos seulement jusqu'à où cela vous est possible sans le moindre effort.
- Arrondissez le dos seulement jusqu'à où cela vous est possible sans le moindre effort.

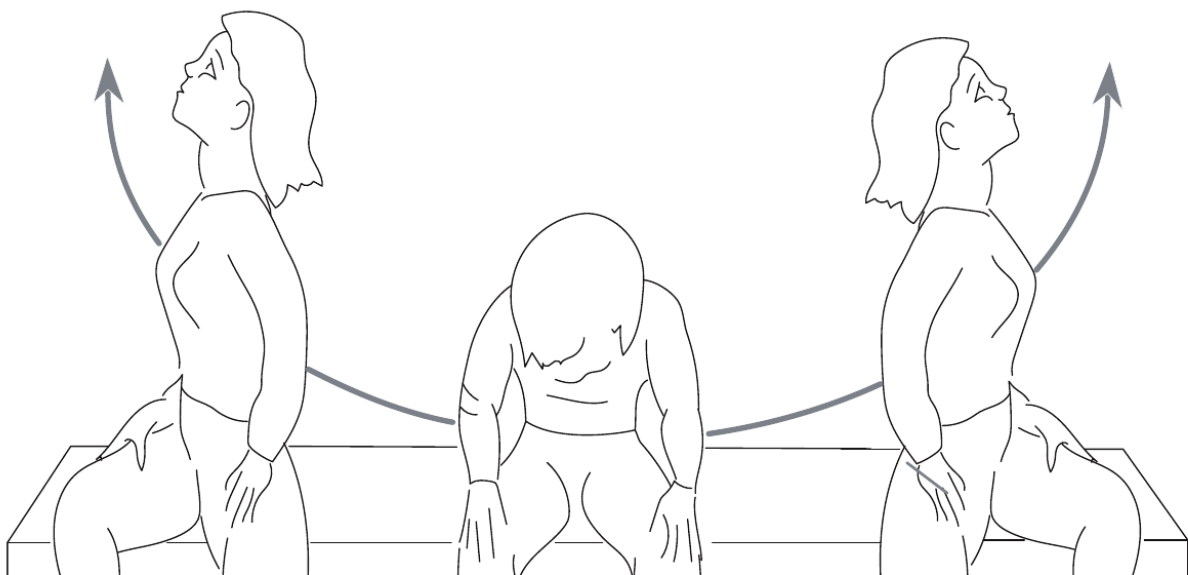


Fig. 14 : Alternance du regard vers le haut et vers le bas, en rotation du tronc — Dessin © Kaethe Zemach-Bersin

Ici, on coordonne dans un mouvement en balancier rythmé, une ouverture vers la droite, un retour en repli au centre, suivi d'une ouverture vers la gauche. Du point de vue GDS, ce mouvement évoque une activation des chaînes musculaires croisées AL/PL. En effet, nous avons une ouverture vers l'espace environnant PL/PM puis une fermeture autour de l'axe central AM/AL. Le liant de ce mouvement est encore une fois le rythme (qualité AP) : c'est l'expression de la triade dynamique

AP-AL-PL. Le rythme intrinsèque au balancier et le rythme de la respiration se conjuguent ensemble.

Mouvement 13

Mesurez l'amélioration obtenue : levez la tête et les yeux vers le plafond en creusant le dos.

- Observez jusqu'où vous réussissez à voir sans effort.
- Percevez-vous que toute la colonne vertébrale est plus libre dans le mouvement.
- Sentez la différence !

Une dernière évaluation permet d'évaluer l'amélioration du mouvement de référence.

Conclure la leçon

Maintenant reposez-vous. Sentez si votre poids est distribué de façon plus équilibrée et confortable sur tous les appuis du bassin. Observez si votre posture est plus érigée. Votre façon de vous asseoir est certainement améliorée grâce à la récupération et à la mobilisation des courbures de la colonne vertébrale.

Levez-vous, marchez un peu et observez les sensations relatives à votre posture, à la souplesse et au plaisir de bouger.

Dans la méthode Feldenkrais, évaluer la posture assise après cette séquence de mouvements est un élément important. Qu'est-ce que cela m'a appris, fait percevoir différemment ? Sur un plan pédagogique et/ou thérapeutique, ce moment de conclusion de la leçon ne doit pas être négligé. De façon légère, il est important de permettre à la personne de faire le point sur ses sensations.

Selon moi l'un des effets de ce travail, toujours en lecture GDS est, par le mouvement, de « rentrer » dans sa colonne vertébrale au niveau sensoriel. Sentir son mouvement est une façon d'accéder à ce pilier interne du tronc qu'est la colonne vertébrale. Plus le mouvement est petit, délicat, plus on rendra possible la conscience de l'agencement osseux et des fins ajustements qui régissent notre charpente. Tout autant que retrouver et concourir à améliorer les courbures vertébrales, ces mouvements permettent de découvrir de façon fonctionnelle non seulement la flexibilité de la colonne mais aussi son rôle de soutien.

« Si je n'ai pas conscience de ma colonne vertébrale, je m'en construis une avec mes para-vertébraux »⁴

Autres réflexions sur la leçon

Ce travail Feldenkrais a comme finalité la récupération des courbures vertébrales et propose pour ce faire une exploration des mouvements de la colonne vertébrale dans ses possibilités articulaires. Qu'est-ce qui fonctionne dans cette leçon ? Quelle en est la limite ? Quelle lecture GDS en faire ? Quels éléments complémentaires apportent la connaissance des chaînes musculaires ?

La limite est d'abord dans le titre de la leçon, un peu « accrocheur » et « grand public » : « Pour une colonne en parfait état ». Cette simplification n'existe pas dans la méthode GDS qui me semble au contraire s'approcher beaucoup plus de la complexité de l'organisation de la colonne vertébrale. Certes, récupérer des courbures vertébrales est un bon objectif. Nous avons rappelé au début de cet article que la colonne n'est pas simplement une « colonne » avec un empilement vertical, c'est aussi une alternance de courbes sur l'axe vertical : le dos n'est pas plat.

Mais la récupération des courbures vertébrales est-elle possible, s'obtient-elle « in fine » ? Car s'il est vrai que contrarier « l'habitus » en proposant des mouvements d'extension de la colonne vertébrale est très intéressant, et sans rien enlever à la valeur de cette leçon, on peut redimensionner son objectif, analyser ses bienfaits et expliquer ses enjeux.

Dans le même ordre d'idée, d'un point de vue GDS, il y a dans cette leçon comme des accordages musculaires entre les chaînes AM/PM/AP qui se réalisent dans l'alternance AP entre le mouvement AM d'enroulement et le mouvement PM/AP d'extension de la colonne vertébrale. Le mouvement a cette fonction de régulation. Davantage que de récupérer les courbures vertébrales, c'est la découverte des agencements possibles, sans excès, du « flexible » de la colonne vertébrale et donc des possibilités de courber, tourner, redresser ou aligner la colonne vertébrale, qui est déterminante. Il se produit un ajustement fonctionnel. En explorant les possibles sans rien étirer ou renforcer, on arrive également à réguler le tonus musculaire. Rappelons, « La rééquilibration des tensions réciproques ne devraient-elles pas remplacer le simple renforcement musculaire ou à l'opposé l'étirement ? »⁵. Accorder les cinq chaînes musculaires, c'est-à-dire équilibrer la tension musculaire qui s'exerce sur les leviers osseux, permet d'obtenir la penta-coordination des chaînes musculaires entre elles.

Les formes de la colonne vertébrale

Récupérer les courbures sous-entend d'accepter l'idée d'un modèle d'organisation structurelle de la colonne vertébrale.

Or Godelieve Denys-Struyf, tout en se référant à un modèle idéal de fonctionnement de la colonne vertébrale sur un plan biomécanique (une façon optimale d'agencer nos articulations), a surtout défini, à partir de l'observation, plusieurs formes du corps, plusieurs possibles agencements de nos articulations qui dépendent directement de nos fonctionnements, c'est-à-dire du langage parlé du corps. Nos habitudes fonctionnelles, la façon dont notre corps préfère bouger, créent des limites et influencent dans l'excès, les formes de la colonne qui se figent dans les positions déterminées. Ces formes fixées de la colonne vertébrale sont désignées sous le terme imaginé de langage gravé du

corps. Car l'enjeu pour GDS est : « Mais il arrive que le corps inverse ces fonctions et que les cyphoses plient et les lordoses soient raides. Ceci est source de problème dans nos inter-masses lombaires et cervicale qui se « coincent », se figent et deviennent douloureuses. »

Dans cette leçon, il y a tout un jeu de déplacement des masses, inter-masses, arcs, segments, pivots à l'aide de nos leviers. Le modèle d'organisation GDS nous permet de mieux comprendre comment chaque personne va se mouvoir à partir de sa forme initiale. Dès lors, il est nécessaire d'aller au-delà d'un modèle « parfait » : il faut connaître à la fois la référence biomécanique optimale mais aussi les diverses organisations posturales de la colonne vertébrale telles que définies par la méthode GDS.

Une expérience PAAP

Cette leçon en position assise met en jeu la verticalité du tronc, l'alignement, ou dé-alignement, des masses corporelles que sont le bassin, le thorax, la tête et l'adaptation des inter-masses cervicale et lombaire. Or, « PAAP est la structure de l'axe vertical qui érige le tronc et en rythme les courbures⁶ ». Cette chaîne double, couple d'actions réciproques composée de PA et AP, est au cœur de cette leçon.

La recherche d'une position assise confortable, donc économique au niveau musculaire, interpelle notre relation à la verticalité et notre façon de gérer la pesanteur. Chacun le fait à sa manière. Or en GDS, trouver son axe est une expression de la PA. Être sur l'axe, est-ce possible, ou est-ce impossible ? Sortir de l'axe, et tout le jeu de mouvements tourne autour de cela, est-ce possible ou pas ?

PA tend à effacer les courbures (pré-vertébraux au niveau cervical), alors que son alter-ego AP les rythme, et l'alternance des mouvements de cette leçon l'illustre. PA peut se figer dans une certaine raideur posturale alors qu'AP, dont l'essence est le mouvement, exprime l'adaptabilité voire la laxité, l'alliance des contraires et permet le passage vers des formes du corps opposées (AM/PM ; AL/PL). Ces deux structures sont complémentaires et indissociables l'une de l'autre, tant au niveau musculaire que psycho-comportemental, elles contrôlent mutuellement leurs excès en permanence. Rappelons que « Ces deux structures sont impliquées dans l'équilibration du corps dans tous les plans de l'espace...⁷ » PAAP est la chaîne anti-gravitaire. En effet, « les muscles du plan profond rattachés aux chaînes PA, lorsqu'ils peuvent travailler à partir d'un point fixe supérieur, constituent un véritable système anti-gravitaire soulageant les disques et les articulations vertébrales des effets de la pesanteur⁸ ». Ils font partie du groupe des « sentinelles de l'axe vertébral » de la chaîne musculaire PA.

Enfin, on pourrait analyser le contrôle du port de tête si essentiel dans cette leçon, l'équilibre subtil entre l'activité des muscles PA (pré-vertébraux et sous-occipitaux) et des muscles de la PM de la nuque ; cela nécessiterait une étude en soi.

Mais, comment passe-t-on du mouvement à la posture ? Quel est le lien entre les deux ?

Le mouvement

L'amélioration du mouvement est une fin en soi, Godelieve Denys-Struyf disait souvent que bouger ne doit pas être une vaine agitation. En reprenant ses mots : il faut « se rendre à l'évidence que bouger le corps, ce n'est pas secouer le corps ». Elle oppose la notion du « mouvement pour bouger » à celle de mouvement pour le geste, qui a du sens. Cette nécessité d'apprendre à bouger, par la recherche de la qualité du geste, est un point commun entre les méthodes Feldenkrais et GDS. Au « bouger avec du sens » de Godelieve Denys-Struyf fait écho la prise de conscience corporelle de Feldenkrais. Cette qualité du geste, elle s'apprend par le développement de la proprioception.

L'idée est donc de ne pas commencer à travailler la posture directement. Une meilleure conscience et organisation des mouvements est un pré-requis, une étape essentielle avant de travailler la posture.

Mais que veut dire « meilleure organisation » ? C'est la recherche de l'équilibre des tensions musculaires et des chaînes musculaires. Cet équilibre ne veut pas dire flexibilité à tout va. La penta-coordination des chaînes musculaires doit se faire dans le respect des lois biomécaniques. « La souplesse n'est pas forcément garante de la santé de la colonne vertébrale⁹ ». Mieux vaut une personne raide mais équilibrée dans ses chaînes musculaires qu'une personne souple qui déstructure ses articulations par le déséquilibre. En effet, en GDS, le concept d'équilibre tensionnel nécessaire à une posture organisée sous-entend un fin dosage entre la souplesse de nos courbures et la structuration consciente de notre charpente, la solidité étant aussi importante que la malléabilité.

Du mouvement vers la posture

Avec la méthode Feldenkrais, on peut utiliser le mouvement à des fins posturales. En organisant mieux le mouvement, on retrouve un équilibre tonique qui permet une posture moins dispendieuse d'énergie, donc plus confortable.

L'accordage des cinq chaînes musculaires permet le juste alignement des segments osseux entre eux. Au thorax, l'action des grands droits de l'abdomen (AM) permet de garder T8 en sommet de cyphose. Au cou, l'action des pré-vertébraux (PA) maintient une vigilance vers l'extension axiale. Ainsi on favorise la bonne physiologie de la chaîne articulaire du tronc par la mise en place des fiefs¹⁰ ; ceci demanderait des explications supplémentaires. La connaissance des bases anatomo-physiologiques de l'organisation du tronc est essentielle.

Elle permet de faire passer dans les séances, que ce soit de kinésithérapie ou de Méthode Feldenkrais, les éléments de compréhension permettant d'aborder le mouvement ou la posture avec une meilleure représentation en soi de son organisation. C'est ce que Godelieve Denys-Struyf appelait « cultiver les bonnes images en soi », ce à quoi la Méthode Feldenkrais aspire tout autant.

« Pour gérer le mouvement, et par conséquent la capacité de changer, de se renouveler, de se remettre en question, il faut être à la fois solidement bâti, c'est-à-dire avoir de la charpente et, paradoxalement, être aussi très fluide, malléable, libre de se mouvoir et de se transformer »¹¹.

Notes

- 1 — Mark Reese, Ph.D. était l'une des plus importantes autorités mondiales de la méthode Feldenkrais. Mark Reese a étudié avec Moshe Feldenkrais à San Francisco, Amherst et Tel-Aviv et a enseigné aux praticiens dans plus de 30 programmes de formation professionnelle Feldenkrais américains et internationaux. Il a enseigné à travers le monde, y compris à Esalen et à l'Institut Omega.
- 2 — David Zemach-Bersin est l'un des premiers étudiants américains de Moshe Feldenkrais. Il a travaillé avec Moshe Feldenkrais aux États-Unis, en Angleterre et à l'Institut Feldenkrais en Israël. Depuis plus de 30 ans, David Zemach-Bersin a été un chef de file international dans la pratique et le développement de la méthode Feldenkrais.
- 3 — Dans cette leçon, il y a tout un jeu de mouvement et d'organisation des masses et inter-masses entre elles, que l'on peut, avec nos patients, illustrer à l'aide de trois plots pour simuler l'agencement et déplacement des masses entre elles. L'on peut également utiliser un tube de polystyrène type « frite » à la fois flexible et résistant pour imager les mouvements en arrondi, en arc, en S, en spirale. Ces accessoires permettent de préciser lors de ces mouvements que la tête peut se maintenir à l'aplomb du bassin quelle que soit la position du thorax, elle peut rester alignée sur la ligne verticale de référence qui unit les trois masses entre elles.
- 4 — Note de cours de Godelieve Denys-Struyf
- 5 — Du livre « Notions de base » de Philippe Campignon
- 6, 7 et 8 — Du livre « Les chaînes de la personnalité » de Philippe Campignon
- 9 — Cours de la méthode G.D.S.
- 10 — C'est l'endroit précis du corps où s'exerce une action musculaire nécessaire à la bonne physiologie. Du livre « Notions de base » de Philippe Campignon
- 11 — Godelieve Denys-Struyf dans Inforchaînes n°32. Bulletin trimestriel d'informations de l'I.C.T.G.D.S. Bruxelles 1990

Bibliographie

- Aginski A., Sur le chemin de la détente, Edition Trédaniel, 1994
- Campignon Ph., Notions de base, Edition Ph. Campignon, 2001
- Campignon Ph., Respir-actions, Edition Frison Roche, 3ème édition 2012
- Campignon Ph., Les chaînes Postéro-Médianes (PM), Edition Ph. Campignon, 2013
- Campignon Ph., Les chaînes Postéro-Antérieures et Antéro-postérieures (PA-AP), Edition Ph. Campignon, 2016

- Courtine J-J, Histoire du corps tome 3 - Les mutations du regard. Le XXe siècle. Edition Seuil. Points Histoire, 2006
- Denys-Struyf G., Les chaînes musculaires et articulaires, Edition Prodim, Bruxelles, 1979
- Denys-Struyf G., Tiens-toi droit ! Inforchaînes n°31. Bulletin trimestriel d'informations de l'I.C.T.G.D.S. Bruxelles 1990
- Denys-Struyf G., Droiture et courbure - Inforchaînes n°32. Bulletin trimestriel d'informations de l'I.C.T.G.D.S. Bruxelles 1990
- Denys-Struyf G., La méthode des chaînes G.D.S. Une psychomotricité pour adultes ? Cahier des chaînes G.D.S n°2, Bruxelles 1986.
- D'Ursel A., De la cuirasse musculaire à la charpente osseuse, notes de stage Toscana 2007
- Ehrenfried L., De l'éducation du corps à celle de l'esprit, Edition Aubier Montaigne, 1956
- Feldenkrais M., Energie et bien-être par le mouvement, Edition Dangles, 1972
- Feldenkrais M., La puissance du moi, Edition Robert Laffont, 1990
- Goldfarb L., Articuler le changement, Edition L'espace du temps présent, 1998
- Lesage Benoit, Conscience du corps et mouvement juste, Inforchaînes 1997, APGDS
- Piret S. & M.M. Béziers, La coordination motrice, Edition Masson, 1971
- Reese Mark & Zemach-Bersin David, Relaxercise, Edition originale américaine Harper Collins, 1990
- Reese Mark & Zemach-Bersin David, Relaxercise, traduction italienne Edition Red, 1995
- Vigarello G., Le sentiment de soi, Histoire de la perception du corps, Edition Seuil, 2014

Envie d'aller plus loin ?

Formations BCMA — Biomécanique des Chaînes Musculaires et Articulaires. Un parcours certifiant en 3 niveaux, reconnu internationalement, dirigé par Philippe Campignon.

vincula-formation.com · info@vincula-formation.com · +33 6 86 46 31 33

Article initialement paru dans Accordages n°7, la revue des praticiens de la méthode G.D.S., 2nd semestre 2017. Reproduction avec l'aimable autorisation de l'auteur.