

NOUVEL ARTICLE

Du tonus

Le bon tonus, entre tension et détente

par Yvonne Paire

VINCULA FORMATION

Du tonus !

par Yvonne Paire

Danseuse contemporaine, enseigne l'anatomie-physiologie.

Il y a mille écoles de relaxation, et très peu d'écoles de tonus : serait-ce dû à notre civilisation envahie par le stress ? Que dire, que faire à tous les « mous », aux personnes atones ?

Qu'est-ce que le tonus ?

Le tonus musculaire est une contraction permanente de certains muscles afin de s'opposer à l'action de la gravité sur le corps humain : il permet le maintien de la posture. Le mot vient de *ton*, en musique. Il fut appliqué au corps lorsque les pythagoriciens établirent des analogies entre l'harmonie musicale et l'harmonie du corps. Un corps sain est un corps dont les différentes parties sont en harmonie les unes avec les autres. En musique, une pièce est écrite dans un certain ton, c'est-à-dire dans une certaine gamme ; un corps qui a du tonus est un corps dont les différentes parties sont « dans le ton » les unes avec les autres.

« Depuis la naissance jusqu'à la fin de notre vie, la tonicité est notre baromètre et notre carte d'identité corporelle. » — S. Robert-Ouvray

Le tonus, expression de l'émotion

Le tonus est intimement lié à l'émotion, dès les premiers instants de notre vie : on parle de « dialogue tonique » avec la mère. Le tonus, alors, c'est l'expression de l'émotion à l'état pur. On retrouve le rôle de la musculature profonde dans toute expression, le mouvement comme support de la communication, avec l'alternance de tensions et de relâchement qui le caractérise. Par mon état tonique, je suis plus ou moins prêt, disponible pour recevoir, réagir, agir...

Le tonus est assimilable à un ressort : en avoir, c'est avoir de l'amplitude entre le tendre et le détendre. L'eutonie — le bon tonus — est, pour Gerda Alexander, « la recherche d'une tonicité harmonieusement équilibrée, en adaptation constante et ajustée à l'état et à l'activité du moment ». Selon elle, les personnes dont le tonus reste fixé à un niveau moyen, sans capacité d'oscillation émotionnelle ou artistique, sont des malades atteints... de mono-tonie.

Le secret : les fuseaux neuro-musculaires

Le secret du tonus se trouve dans nos muscles : ce sont les fuseaux neuro-musculaires, des sortes de petits ressorts, de micro-muscles qui jouent un rôle fondamental pour la posture. Ces fuseaux ne sont pas passifs : le cerveau peut modifier leur sensibilité. Ils sont sensibles à l'intention motrice, c'est-à-dire à l'anticipation, à l'instant pré-moteur. On peut donc moduler son tonus — chacun le sien —, et il varie selon les saisons, l'heure de la journée, l'humeur...

Trois clés pour moduler le tonus

- **La visualisation** : debout, est-ce que je me sens posé, ancré (ou tassé, effondré, lourd) — ou léger, prêt à bondir (ou crispé vers le haut, suspendu par les trapèzes) ?
- **La respiration**, ou le jeu des diaphragmes : l'inspiration dynamise et vitalise en amenant plus d'oxygène ; l'expiration amène la détente, le relâchement, l'abandon.
- **La sensorialité** : à chaque fois que nous faisons appel au goût, à la vue, à l'ouïe, au toucher, nous excitons notre vigilance (liée à la réticulée), qui a des effets sur le tonus.

Il est intéressant de reconnaître les sens qui nous « éveillent » plus que les autres, en observant ce que l'on fait le matin en premier, puis dans quel ordre. Le **toucher**, le matin, c'est la caresse, la douche... et, en cours collectif, le contact : percussions osseuses, massage, grattage, effleurage. L'**ouïe**, ce peut être la voix d'un être cher, un son strident, une musique — ou le silence pur. Les **odeurs** vivifiantes ou réconfortantes, l'atmosphère olfactive d'un lieu. La **lumière**, celle de l'aube

ou du soir, d'une chandelle, d'un feu. Les **boissons** et nourritures, toniques ou apaisantes. Notre tonus peut s'élever ou s'abaisser très vite en faisant appel aux sens que nous privilégions. Il suffit d'en prendre conscience.

En conclusion

Le tonus, c'est bien sûr la chaîne PA-AP ; mais pour le retrouver, on peut, selon le moment, aller se ressourcer dans l'AM ou s'aventurer dans la PM.

 **Télécharger l'article en PDF**

Envie d'aller plus loin ?

Formations BCMA — Biomécanique des Chaînes Musculaires et Articulaires. Un parcours certifiant qui replace le geste et la posture dans la logique des chaînes G.D.S.

[Découvrir le parcours de formation →](#)

Article initialement paru dans Accordages n°5, la revue des praticiens de la méthode G.D.S., 2nd semestre 2016.