

Retrouver son équilibre

Il s'agit essentiellement d'équilibrer notre balancier énergétique. - Qu'est-ce à dire ?

- Depuis notre petite enfance, et même plusieurs mois avant notre naissance, notre corps vit et notre corps ressent. Il porte donc à tout moment la mémoire de toute son histoire. Efforts et difficultés d'adaptation à l'environnement s'y inscrivent sous forme de tensions dans les muscles et les fascias. Certaines de ces tensions sont réversibles. Certaines, à force d'être anciennes, semblent être irréversibles. Elles portent la trace aussi bien de nos actions (postures au travail, postures scolaires) que de nos chocs émotionnels.

L'état de tonus neuro-musculaire d'une personne, à un moment donné, reflète bien sûr son état actuel mais aussi l'ensemble de son histoire.

Un fond plus ou moins tendu peut très bien évoluer vers l'anxiété, voire l'angoisse, dans la mesure où, à tort ou à raison, notre corps se sent menacé et se met sur la défensive. C'est ainsi que se mobilisent certaines parties du corps et, plus particulièrement, le dos et les zones charnières entre les trois blocs principaux du corps. Entre ces trois blocs: bassin, thorax et tête, deux zones charnières se révèlent d'une égale vulnérabilité: la zone lombaire entre le bloc bassin et le bloc thorax, et la zone cervicale ou nuque entre le bloc thorax et le bloc tête.

Ces zones charnières, donc fragiles, emmagasinent, plus que d'autres, les efforts, les tensions, les fatigues en tous domaines. C'est dans la nuque et la région lombaire que viennent se loger bien des tensions. Ceci se vérifie plus globalement sur tout le plan postérieur du corps: au niveau des mollets, des cuisses, des hanches. Et le retentissement du phénomène "défense passive" se fait d'ailleurs sentir dans tous nos organes, comme l'exprime spontanément le langage populaire : "J'en ai plein les bottes!", "J'en ai les bras cassés", "Ce coup-là me reste sur l'estomac"! etc...

Le cycle de l'énergie en nous: éveil-sommeil, activité-repos, obéit à une oscillation normale qui évoque le cycle de base de la respiration: inspir-expir.

A ce "poison" des tensions extrêmes il existe heureusement un "antidote": la relaxation. Grâce à une panoplie de techniques variées, adaptées aux types de tensions et au tempérament des personnes, il est possible d'équilibrer à nouveau le fonctionnement du balancier.

La démarche du Travail Corporel passe le plus souvent sinon toujours par une première phase, plus ou moins longue, de Relaxation. Accepter et mener à bien ce temps de relaxation, c'est un premier pas très important. Il y faut, avec l'aide et le soutien de la respiration, un consentement, un lâcher-prise qui s'investissent d'abord en des mouvements très simples. Et l'on constate peu à peu que, de proche en proche, s'y trouve concernée toute une manière d'être et d'agir dans l'ensemble de la vie.

Toutefois, ce temps de relaxation ne peut être qu'un temps. On ne vit pas en état de "relaxation". L'objectif de la Relaxation, dans la perspective du

Travail Corporel vraiment complet, est plus ambitieux: il s'agit précisément, pour la personne, de rééquilibrer le balancier énergétique. Et plus: dans la perspective de l'autonomie de la personne, de l'aider à découvrir les moyens de

rééquilibrer soi-même son propre balancier.

Constamment, nous avons à retrouver un équilibre trop souvent menacé. A travers les exercices de Travail Corporel, ces rétablissements concernent directement notre propre façon d'être et de réagir face aux agressions.

A travers ce travail sur le rythme personnel et le rythme de l'autre, se réalise la Relaxation, et plus que la Relaxation, la Régulation Tonique, c'est à dire un réglage progressif, une harmonisation du tonus neuro-musculaire et psychique, adéquat à chaque situation qui se présente. Et l'on va par ce chemin vers un certain apaisement pour trouver la distance optimale par rapport à tout ce qui peut être source de tensions.

Notre balancier qui, à l'état normal, oscille entre activité et repos, s'il venait à se dérégler dans le sens de la tension, trouvera son réajustement grâce à la relaxation. Le rééquilibrage se fera autour d'une oscillation optimale que nous pouvons qualifier de détente active : détente au sein même de l'action, capacité d'agir sans dépense inutile ou excessive d'énergie physique ou psychique. Bien entendu, si l'oscillation du balancier était telle qu'elle touchât au domaine pathologique, il y aurait lieu de recourir non à la seule relaxation, mais aux diverses thérapeutiques (médicales, rééducatives, psychologiques ...) qui peuvent s'avérer nécessaires, car le Travail Corporel n'est qu'exceptionnellement une démarche thérapeutique.

Article sur le site de Nicole Tremblay