

## L'école de la dissidence ?

Par Catherine Pouzet. Janvier 2024.

### Introduction

Les études récentes montrent que n'importe quel toucher bienveillant favorise le développement de l'équilibre, abaisse le taux de cortisol, réduit la tension artérielle, le rythme cardiaque et augmente la production d'ocytocine, l'hormone de la sociabilité, de la bienveillance, de l'attachement affectueux.

C'est déjà beaucoup ! Alors pourquoi vouloir différencier plusieurs types de toucher ? Je vais évoquer ici des expériences tout à fait personnelles concernant le toucher, que ce soit en IF ou en PCM. J'insiste sur le fait que ces réflexions n'engagent que moi dans cette aventure perpétuelle d'apprentissage et de recherche.

### Toucher Feldenkrais ou toucher fascia ?

A la fin de ma formation, pendant l'examen de passage des IF, une des formatrices à Paris me supervisait et m'a fait la remarque suivante : « tu n'as pas du tout un toucher Feldenkrais, mais ce que je peux constater c'est que ton élève s'est tout de suite détendu et qu'il respirait beaucoup mieux à la fin de la leçon. »

Cette remarque m'a beaucoup questionnée, comme tout ce qu'elle disait d'ailleurs. Qu'est-ce que LE toucher Feldenkrais comparé au mien ?

Atteinte d'une maladie du cartilage à 35 ans j'ai subi un certain nombre d'interventions et je continue à me faire aider régulièrement par des praticiens Feldenkrais mais aussi par des fasciathérapeutes. La méthode Feldenkrais me permet d'organiser mon mouvement de mieux en mieux ~~malgré~~ avec la maladie (et beaucoup d'autre choses), la fasciathérapie permet aux tissus et aux os de se régénérer (et beaucoup d'autre choses,) ...

Il me semble que notre pratique d'enseignant ne trouve sa densité et sa légitimité que dans notre pratique en tant qu'élève, quel que soit le nombre d'années de pratique et d'enseignement que nous avons déjà accumulé.

Et donc, si dans ma pratique en tant qu'élève je suis touchée au moins autant par des fasciathérapeutes que par des praticiens Feldenkrais, il est naturel que mon toucher soit inspiré par ces deux manières d'envisager l'éducation somatique par le toucher.

*Note 1.*

Différents aspects du toucher sont partagés par les deux méthodes.

La première chose que nous faisons quand nous recevons un élève en séance individuelle, c'est de toucher la personne des yeux seulement, c'est à dire de recevoir des informations de cette personne qui vont interagir avec les différents aspects de nous-même, mental, émotionnel, énergétique.

Peut-être ne mesurons-nous pas encore combien ce toucher par le regard est important pour la suite de la séance.

Puis nous posons les mains juste pour écouter ce qui vient sous nos mains.

Pas d'action, pas de volonté, une réceptivité qui s'affine d'année en année.

Ce que j'ai appris c'est que nous, praticiens Feldenkrais, nous adressons principalement au squelette, le fameux toucher squelettique !

Le travail que Moshe Feldenkrais a développé est infiniment plus complexe qu'un toucher squelettique !!!

### L'école de la dissidence ?

Par Catherine Pouzet. Janvier 2024.

Est-il besoin donc de décrire le toucher dit « squelettique » ?

Les fasciathérapeutes s'intéressent aux fascias, donc aux enveloppes.

Les fascias sont des tissus conjonctifs présents dans tout le corps : dans la peau, mais aussi dans les cartilages, les os, les articulations, les tendons, les muscles et les organes, y compris le cerveau et la moelle épinière.

Le fascia est une membrane fine, qui ressemble un peu à la cellophane, qui recouvre et s'accroche donc à de nombreuses structures et tissus anatomiques. Le fascia est non seulement le tissu conjonctif le plus abondant dans le corps, mais il est connu pour être chargé de mécanorécepteurs de toutes sortes.

Vous pouvez trouver beaucoup d'informations très savantes sur les nouvelles découvertes concernant ces tissus, la manière dont ils peuvent en même temps se contracter de manière autonome pour protéger des organes ou des articulations, la manière dont ils sont reliés aux muscles et au squelette, la manière dont ils sont chimiquement reliés au système hormonal, au système nerveux, ...

Et les recherches continuent à nous livrer de nouvelles nouvelles régulièrement.

Cet article ne peut pas et n'a pas pour objectif de vous informer trop précisément sur ce que sont les fascias, des dizaines de livres existent sur le sujet, des centaines de vidéos sur internet, mais de vous intriguer, d'appâter votre curiosité.

Les fascias peuvent enregistrer les événements de notre vie, physiques, émotionnels, ...

Débloquer les nœuds dans les fascias revient donc à proposer au corps de revenir au neutre, physiquement, émotionnellement, ...

La fasciathérapie comporte d'abord une phase passive de thérapie manuelle. Puis l'élève devient acteur dans des mouvements doux et lents, conscients.

Dans un soin de fasciathérapie, l'intention dans les mains est importante. Le toucher est la plupart du temps distal : Toucher à tel endroit avec l'intention de faire lâcher ou de faire fondre tel autre.

Nous aussi nous pouvons avoir un toucher distal.

Alors ?

Quand je suis « traitée » en fasciathérapie, j'apprends sous les mains des praticiens les liens entre les différentes parties, ces courants profonds qui relient les os entre eux, les organes entre eux et font de notre corps une globalité.

Oui nous pouvons transmettre cette sensation en touchant un talon et en faisant passer l'information jusqu'au sommet du crâne.

Quand cette transmission passe par les fascias, on peut résoudre par le toucher les blocages liés à l'histoire de la personne, les nœuds profonds ou superficiels.

Nous le faisons probablement aussi en Feldenkrais, presque sans le vouloir, ou sans savoir qu'en bougeant le squelette nous nous adressons souvent aux fascias proches de l'os qui donnent des informations aux autres couches des fascias.

Alors ?

Pour moi il est clair que ce n'est pas l'un OU l'autre mais l'un ET l'autre.

Je sais que je mets mon attention – intention plus ou moins en profondeur, plus ou moins dans telle ou telle couche de la personne.

Ce qui peut changer d'une méthode de toucher à une autre est l'objectif, le but de ce travail. L'objectif « officiel » de la méthode Feldenkrais est de réorganiser le mouvement de la personne.

La réalité est que nous avons des élèves qui viennent parce qu'ils ont mal, ou qu'ils veulent réussir un examen ou que leur partenaire les a quittés, ...

La théorie est très précise et scientifique.

### L'école de la dissidence ?

Par Catherine Pouzet. Janvier 2024.

Le terrain beaucoup plus vaste et forcément empirique.

Le toucher dont je parle ne peut en aucun cas parler seulement au corps. Il inclut la personne en entier dans sa globalité et même dans la relation qu'il a à l'instant avec moi, avec l'espace, avec les évènements passés et présents.

Si je sens que quelqu'un a besoin d'être en contact avec sa structure, avec des principes existentiels, je vais aller dans le squelette. Organiser le squelette pour l'action reste une des bases de notre pratique.

Si je sens qu'un nœud doit être évacué, un blocage dépassé, un trop plein d'émotions, je vais dans les fascias.

Et toutes les nuances entre les deux sont possibles.

« Dans un toucher Feldenkrais il y a un déplacement dans l'espace, dans un toucher fascia, il n'y a pas de déplacement dans l'espace mais un glissement d'un plan par rapport à un autre. » *Note 2*

Et si on combine les deux ?

Je peux avoir envie de donner confiance en elle-même à une personne en lui faisant prendre conscience très concrètement de sa structure osseuse, elle se remet debout sûre d'elle, avec la sensation très claire de pouvoir compter sur la gravité, sur son identité, sur la stabilité de son squelette.

Je peux aussi avoir envie de donner confiance en elle-même à une personne par un toucher dans les fascias qui va redonner de l'aisance au diaphragme, libérer le sternum, ouvrir la respiration, relier l'émotionnel et le fonctionnel.

Un toucher en même temps rassurant et autonomisant que nous pouvons avoir en Feldenkrais comme en fasciathérapie.

Le fait d'avoir goûté à un autre toucher m'invite à chercher à distinguer plus précisément les différentes couches de tissus depuis la peau jusqu'au centre de l'os. Une curiosité, un appel. Je pense donc, qu'en tant que patricienne Feldenkrais la conscience que j'ai de toucher une couche ou l'autre de l'élève ajoute à l'efficacité de mon toucher, dans ce dialogue entre l'élève et moi, à travers le toucher, je gagne à savoir à quoi je m'adresse, au squelette, au fascia superficiel, au fascia profond, aux organes ?

### Le toucher fascia en PCM.

#### Durant les PCMs, nous sommes touchés par le contact avec le sol.

#### Pouvons-nous choisir la qualité de ce contact ?

Au fur et à mesure que je travaille sur les fascias, leur présence se fait plus précise.

Je me suis rendue compte que ma relation au sol, au mouvement, à la gravité changeait drastiquement ces derniers temps. Comme si ce que je pratique depuis 25 ans que je fais *du* Feldenkrais changeait de couleur, de densité.

De l'extérieur, je fais les mêmes mouvements, les mêmes leçons, de l'intérieur le ressenti est complètement différent. Même si c'est très difficile de décrire les subtilités de cette évolution, j'aimerais essayer tant ces changements ont enrichi ma pratique et celle de mes élèves.

Un exemple très simple :

Allongés sur le dos, jambes longues, roulez le bassin vers la gauche.

Deux manières de faire (parmi beaucoup d'autres) :

1 / Vous soulevez la hanche droite. Votre bassin roule SUR le sol, au-dessus du sol.

Pour revenir au neutre vous laissez la hanche droite revenir vers le sol.

### L'école de la dissidence ?

Par Catherine Pouzet. Janvier 2024.

2 / Vous pouvez repousser le sol depuis la gauche vers la droite ou imaginer tirer un tapis de sous votre bassin vers la droite. Cela soulève votre hanche droite et abaisse votre hanche gauche vers le sol. Votre bassin tire le sol de la gauche vers la droite. Votre bassin roule DANS le sol.

Pour revenir au neutre vous engagez les tissus en contact avec le sol dans l'autre direction, comme tirer un tapis qui serait sous votre bassin vers la gauche ou repousser les tissus de l'arrière de votre bassin de la droite vers la gauche.

Dans la première manière de faire ce mouvement on laisse le poids agir, on encourage une certaine passivité, on relâche le plus de muscles possibles. Chaque partie devient de plus en plus autonome vis à vis de la partie voisine, comme dissociée et en même temps on obtient une globalité du corps dans le mouvement.

Dans la deuxième manière de faire, les muscles habitués à agir dans l'effort ne sont pas utilisés et une couche profonde des fascias, par un engagement dans le sol, déplace le corps en relation au sol. Plus cet engagement est clair, plus le corps est soulevé du sol sans effort. Plus les parties en contact avec le sol s'engagent dans le sol, plus les fascias sont mis en mouvement et stimulés en relation au sol. Non seulement le mouvement gagne en efficacité, mais aussi un certain tonus est activé et toutes les parties sont connectées les unes aux autres.

Mon intuition sensorielle est que cette manière d'engager les tissus dans le sol met en mouvement le glissement des fascias superficiels par rapport aux fascias profonds et connecte les fascias entre eux.

### Poussée d'Archimède et tenségrité, élasticité et vitalité.

Ce n'est pas qu'une manière de faire soit bonne et l'autre mauvaise, mais qu'elles offrent une manière différente d'être au monde, de sentir sa globalité, son engagement dans la vie, le choix du tonus, la réponse à l'environnement.

Je sens que le fait d'engager les fascias dans le sol comme moteur du mouvement réveille l'énergie contenue dans les fascias, souvent retenue, mal utilisée, bloquée.

Dans cette manière d'utiliser le sol pour se mouvoir, il n'est plus seulement question de poids, de masse, mais en plus de la réponse à la gravité, d'engagement des fascias dans le sol pour que tout le corps réponde à la demande du mouvement en même temps.

Si je stimule tel point de l'enveloppe par l'engagement dans le sol, cela invite l'ensemble de l'enveloppe corporelle à répartir la force dans l'ensemble de l'enveloppe corporelle Est-ce ce que les fascia thérapeutes appellent la tenségrité ?

Parce que les fascias sont reliés entre eux, si je mets du mouvement dans un point précis, j'envoie un signal de réparation et de mouvement à l'ensemble du corps et une augmentation du tonus de l'enveloppe globale du corps.

Le corps n'est plus en train de pousser dans le sol pour effectuer un mouvement mais le glissement des plans de fascias les uns par rapport aux autres. Peut-être n'est-ce pas le principe de base de la méthode Feldenkrais telle que Moshe Feldenkrais l'a enseignée mais c'est un mode de mouvement qui m'apporte des champs d'action immenses et qui apparemment trouve un écho très favorable auprès des élèves qui l'expérimentent.

Chimiquement, le mouvement doux aide à la production d'acide hyaluronique nécessaire à

## Que faire quand le toucher empreinte de nouvelles pistes ?

### L'école de la dissidence ?

Par Catherine Pouzet. Janvier 2024.

l'élasticité des fascias et au glissement des fascias les uns sur les autres. *Note 3*

On pourrait ajouter beaucoup de notes techniques et chimiques sur tout ce qu'un mouvement doux apporte d'informations au système nerveux et à l'amélioration du fonctionnement des fascias.

Donc encore une fois : pas l'un ou l'autre : L'un + l'autre : la combinaison du glissement d'un plan de fascias par rapport à un autre et l'organisation du mouvement par rapport à un point d'appui.

Une recherche ajoutée à une autre.

### Un fascia particulier : le périoste ?

Pendant une PCM sur l'ouverture et la fermeture je sens clairement les spirales autour des os des jambes et des bras pour relier tous les extenseurs et les fléchisseurs entre eux.

Après cette PCM je comprends pour la première fois des notions enseignées en Chi Kung sur des spirales intérieures qui pour la plupart des occidentaux sont assez ésotériques, puisqu'il s'agit de les imaginer.

Là, je les ressens, elles sont vivantes. Je vérifie sur les cartes des fascias : ces spirales existent en tant que fascias autour des os longs des bras et des jambes qui eux-mêmes ont une forme spiralée. Ces fascias forment les périostes.

Récemment, face à une tendinite de l'épaule et du coude opposé sur un élève très musclé, rien ne fonctionnait. Cette personne semblait bien ancrée dans le sol, des gestes sûrs, une bonne organisation du mouvement.

J'ai oublié ce que je savais et les injonctions d'un mouvement doux et lent : J'ai saisi fortement les tissus du haut du bras des deux mains et j'ai demandé à cette personne d'aller en rotation inverse à la force de mes mains. J'ai senti concrètement que j'agissais sur le périoste. Le mouvement suivait la spirale de l'os en profondeur. Dans un sens, dans l'autre sens. Clairement pas un toucher Feldenkrais. Clairement pas un toucher fascia.

Mais la douleur a lâché, ...

Alors ?

J'ai proposé à l'élève de faire cela sur lui-même dès qu'il ressentait la douleur, et...

depuis, il me voue un culte de gratitude. Il peut reprendre des activités assez « dures » de maçonnerie et autres travaux, sans avoir peur de se faire mal ou en trouvant rapidement un remède à ses douleurs. Un peu simpliste n'est-ce pas ? Je n'ai rien fait de ce que je connaissais, un toucher autre, ni Feldenkrais, ni fascia.

Un toucher que je pourrais détester de la part d'une personne tierce si je ne l'avais pas déjà expérimenté sur moi-même. Donner toute sa force dans mes mains, ce n'est pas vraiment mon habitude.

J'ai tenté la même chose sur le bras qui avait la tendinite du coude. J'ai trouvé plus difficile de saisir les spirales des os de l'avant-bras mais cela fonctionne quand même.

J'ai essayé le même toucher sur des tendinites des tendons d'Achille sur un autre élève et le résultat est très satisfaisant.

Là, je suis dans une pratique plutôt mécaniste. Soulager la douleur est quand même important ! Ensuite, ne pas s'arrêter là et reprendre la prise de conscience, le repérage par l'élève de ses habitudes, son comportement autant physique que psychologique, etc... bien sûr. Avec cet élève nous continuons à explorer sa manière de repérer ses limites, ses codes vis à vis de l'effort. Ce toucher qui soulage dans l'instant est juste une étape avant d'aller plus loin. L'un n'empêche pas l'autre.

## L'école de la dissidence ?

Par Catherine Pouzet. Janvier 2024.

### Conclusion

Le toucher est par essence un vecteur de transfert d'informations. L'échange se fait au niveau auquel le praticien se place, en fonction de ses connaissances et de son niveau d'écoute.

*Note 1 : Je dois préciser que je n'ai pas suivi de formation particulière en fasciathérapie et que ces réflexions me viennent en premier lieu de mon expérience et de mes échanges avec des fasciathérapeutes.*

*En deuxième lieu de multiples recherches dans des livres et sur internet sur les différents aspects et connaissances concernant les fascias depuis une quarantaine d'années.*

*En troisième lieu de ma pratique concrète avec mes élèves.*

*Note 2 : Choune Ostorero, praticienne Feldenkrais et fasciathérapeute.*

*Note 3 : On sait que cet acide hyaluronique se reconstitue plus rapidement dans les fascias si on alterne une période de mouvements doux et une période de repos.*

*Une analogie avec les « pauses » proposées par Moshe Feldenkrais pendant les PCMs ?*