

La Posturoplastique,

un art du geste.

Nature

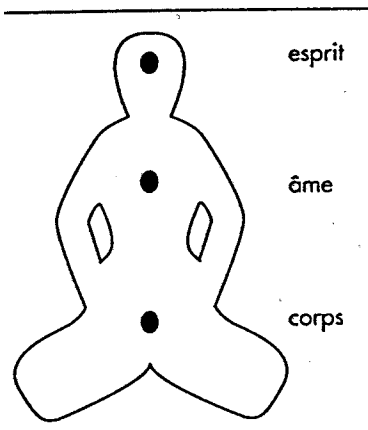
La Posturoplastique, est une suite de figures gestuelles constituant un canevas chorégraphique en trois séries de quatre tableaux chacune.

Art du geste, elle marie la science de l'esprit oriental à la science de la matière occidentale.




A l'Orient elle emprunte la compréhension de l'énergétique humaine et cosmique et replace l'Homme dans l'Univers : cycles et rythmes, codification stricte.

De l'Occident, elle utilise les connaissances biomécaniques et physiologiques du corps humain, dans l'exactitude du placement postural.

A la rencontre des deux, elle opère l'étagement, l'articulation et l'alignement des trois centres énergétiques, correspondant aux trois plans de l'être humain : centre du corps ou hara (abdominal), centre du coeur, centre de la tête.



Ces trois niveaux, la tradition chinoise les représente comme suit, situant l'être humain à la rencontre des forces du ciel et de la terre, du temps et de l'espace.

Yang	Ciel		cercle	temps
	Homme		lieu de la manifestation	
Yin	Terre		carré	espace

Notons que la physique quantique nous permet aujourd'hui d'appréhender ce concept comme décrivant une réalité concrète et pas seulement une représentation mentale ou un symbole.

Description

Les trois séries de mouvements, composées chacune de quatre figures, s'adressent, dans l'ordre ascendant vertical, depuis les pieds jusqu'à la tête, à chacun des trois espaces et des trois centres.

1^{re} série

Les quatre premiers tableaux réalisent ce qu'on appelle communément le centrage, qui ne peut s'effectuer qu'à l'étage inférieur, yin dans la représentation orientale. Là est le centre du corps physico-éthérique, le plus dense, support ou véhicule des deux autres. Etre dans son centre, ou hara, signifie occuper pleinement cet espace. C'est aussi le centre de gravité ou encore instinctivo-moteur. Pour accéder à ce centre, il est nécessaire de respirer au hara (respiration diaphragmatique) et d'intégrer les directions de l'espace. Cela permet de passer de la connaissance à la conscience d'être au monde et de pouvoir s'y situer. C'est la seule réelle sécurité.

Dans la pratique de cette première série, la position de départ, dite position du cavalier, favorise la descente vers la terre, la matière. Puis, les gestes effectués, par un fin travail sur chaque articulation des membres inférieurs, défont les barrages des tensions accumulées.

2^e série

La base ainsi placée, nous pouvons nous élever à la partie supérieure du corps, appelés yang en Orient, et libérer les blocages du haut, qui ressortissent du centre de l'âme, ou émotionnel. Celui-ci gère nos capacités relationnelles dans le sens horizontal, vers autrui, comme dans le sens vertical, vers la transcendance (voir dessin ci-dessus).

C'est la mise en relation avec le milieu extérieur qui suscite nos réponses émotionnelles. Certaines se sont inscrites profondément et sont demeurées figées, entravant la liberté de nos gestes. Ces fixations nous rendent dépendants du passé, rouillés et inaptes à répondre aux sollicitations présentes de la vie.

Avec les quatre mouvements de cette 2^e série, la liberté du geste est retrouvée, la capacité innée d'embrasser le monde est restituée, en délestant les membres supérieurs par le jeu des mobilités articulaires.

3^e série

La partie yin de l'être a été posée, solide ; elle peut porter la partie yang, elle-même libérée. Il reste à placer ce qui les réunit et organise le tout, l'axe central correspondant au centre spirituel de la tête.

Notons qu'à cet endroit, entre les deux yeux, à l'intérieur du crâne, se trouve la glande pituitaire ou hypophyse, chef d'orchestre de toutes les fonctions organiques via le système hormonal.

Ce travail de réunion, d'orchestration, est réalisé par les quatre derniers mouvements. Par la mise en tension sélective des différents segments et par des sollicitations articulaires précises, ils jouent sur l'opposition/complémentarité du yin et du yang, du haut et du bas, de la droite et de la gauche.

L'ensemble des 12 figures se pratique dans cet ordre immuable afin de respecter les étapes de la construction de l'être, de la terre jusqu'au ciel, des racines jusqu'à la frondaison.



Action

L'alignement des trois centres corps - âme - esprit permet de remettre chaque composante de notre être à sa juste place : sensation, sentiment, pensée ; la quatrième fonction, l'intuition, assure quant à elle l'ouverture sur le transcendantal.

Pourquoi remettre de l'ordre ? D'où vient le désordre ?

Dans le long cheminement de l'évolution, l'humanité est passée (comme le fait l'enfant en raccourci) par les différentes étapes de cette élaboration : Première phase : physique : exploitation des organes des sens et de la vie instinctive.

Deuxième phase : la psychée : vie affective et émotions sont développées et enrichies.

Troisième phase : l'esprit : conceptualisation et quête du sens apparaissent.

Ce processus subit des perturbations plus ou moins importantes en fonction de l'éducation, la culture, les conditions matérielles, les événements heureux ou malheureux.

Ainsi, le christianisme a apporté, outre les valeurs qui sous-tendent notre civilisation, un mépris du corps et des instincts qui s'est imprimé jusque dans le langage : pour le français, il n'existe qu'un mot pour sentir (sensation) et sentir (sentiment). Cet héritage pèse encore lourd dans notre éducation, ce mépris pouvant se traduire directement dans des tendances autodestructrices ou à l'opposé, par des manifestations surcompensatrices.

Dans tous les cas, le corps n'est pas vécu, senti, mais nié ou exploité comme un objet extérieur. C'est l'image qui est valorisée, non « l'étant » physique. J'ai un corps, dont je tire un bénéfice et à qui je demande un maximum de satisfaction.

Cette confusion sensation/sentiment n'a pas été favorable à ce dernier non plus, et si le « psy » a remplacé le prêtre, on sait la difficulté de chacun à s'y retrouver dans le capharnaüm émotionnel intérieur et sa mise en jeu dans la relation à l'autre. Le corps, méprisé, ne peut faire contrepoids aux sentiments désordonnés. La pensée essayant de remplir toutes les fonctions se trouve hypertrophiée, et le déséquilibre s'amplifie toujours davantage.

L'impérialisme du mental se traduit sur le plan individuel par la mécon-

naissance de notre réalité au profit d'une image créée au fil des expériences.

La richesse des impressions sensorielles de l'enfance est réduite à une interprétation, une représentation, une catégorisation des données des sens en bien et mal, bon ou mauvais, agréable ou désagréable. Le sentiment de son côté n'est pas vécu, « ressenti », mais refoulé ou expliqué, justifié. Toute l'énergie générée par l'un et l'autre est soit bloquée, provoquant tensions et inhibitions, soit récupérée à son profit par la pensée. le « je », qui fabrique et entretient, au fil du temps, le « personnage ». Le décalage entre l'image de soi et l'être réel engendre le conflit incessant à l'intérieur de chacun de nous.

Dans nos sociétés, communautés de tous les « nous-mêmes », la dominance du mental apparaît dans la suprématie de l'image sur le réel, de la machine sur l'humain, du paraître et du faire sur l'être et le percevoir, avec toutes les dérives que cela comporte. L'être humain, en tant qu'individu, n'a plus la maîtrise de sa vie ni de sa mort. Il est désapproprié de lui-même, asservi aux valeurs inventées par l'intellect, phénomène général dont les sectes ne sont qu'une hyper-représentation caricaturale. Car les sociétés sont le reflet de ce que nous sommes.

Remettre de l'ordre à partir du chaos (et non contre, ou malgré, car ce ne serait pas sortir du cercle vicieux) consiste à reconnaître, respecter, puis repositionner chacune de nos composantes et reconstituer l'intégrité de notre être. Chaque fonction, sensation, sentiment, pensée et leur complémentaire l'intuition, redeviennent des outils, des moyens de connaissance d'égale valeur.

L'être, son entièreté retrouvée, joue et jouit de toutes ses capacités. La fin du conflit laisse naître l'harmonie, qui n'est rien d'autre que la participation au réel.

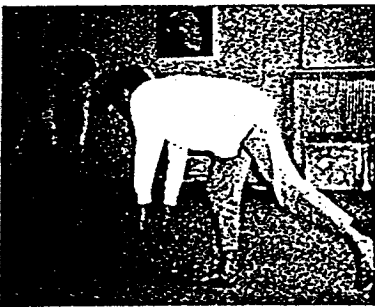
Dans la pratique, la Posturoplastique, par sa simplicité, mais aussi sa rigueur et sa précision, permet de reconstruire cette intégrité.

Tout d'abord, le regard porté sur le corps, regard sans jugement, attente ni projection, crée l'espace nécessaire pour déprogrammer l'imprégnation des contraintes exercées sur lui jusque là.

On arrête de parler du corps, on le remet à sa place pour le laisser dire lui-même, dans son propre langage, les données des sens. La réappropriation de la valeur et de l'identité charnelles conduit à « voir » et « vivre » son corps de mouvement et sa sensorialité, désaliénant de tout conformisme ou rejet social.

A partir d'un corps qui se vit, l'émotion peut être ressentie et acceptée dans sa nature et sa vitalité propres, sans jugement de valeur, lequel n'appartient qu'à la pensée. Il est possible ainsi de sortir du dilemme refoulement/assouvissement, ou, sur le plan social censure/justification ; condition pour devenir pleinement responsable de ses actes.

Ainsi, si nous voulons mettre de l'ordre dans nos sociétés déboussolées, commençons par la cellule sociale la plus proche : nous-même, concrètement et au quotidien.



Spécificité de la posturoplastique

- **Simplicité de méthode** : comme on l'a vu précédemment, 12 mouvements seulement sont à intégrer. La construction interne de ces trois séries de quatre tableaux respecte la logique du fonctionnement biomécanique et neurosensoriel de notre être physique : il n'est nul besoin d'effort

de mémorisation mentale, c'est à la mémoire des cellules que l'on s'adresse.

- **Simplicité des gestes**, tels ceux pratiqués spontanément par l'enfant au stade de l'exploration et l'appropriation de ses capacités physiques. Le plus souvent, et dès l'adolescence, ces capacités sont réduites du fait des blocages déjà installés. Il n'y a là aucune fatalité, libre à nous de les recouvrer.

Ces mouvements ne réclament aucun effort physique, ni musculation, ni travail d'endurance. Ils ne ressemblent pas à une gymnastique ou un sport ni ne les remplacent. Ils ne nécessitent aucune pratique intensive puisqu'un cours par mois est suffisant pour une intégration correcte. Ils agissent au niveau énergétique : leur efficacité n'est pas fondée sur la répétition mais tient à la reprogrammation du schéma corporel qui s'effectue au cours des séances.

- **Apprentissage non coercitif**, parce qu'effectué à partir de la conscience corporelle et l'exploration des données des sens, abolissant la projection mentale d'un schéma idéal, extérieur au vécu du corps. C'est retrouver notre dimension sensorielle comme dans l'enfance, mais avec la capacité de conscientisation adulte.

- **Dimension du jeu** ; nécessaire à tout apprentissage. Ici, le jeu n'est pas seulement un outil pédagogique mais le propos lui-même. Il n'y a pas d'autre objectif et c'est l'aspect le plus déroutant de la Posturoplastique.

En corollaire s'impose la rigueur de la règle : déroulement des séquences dans un ordre strict, véritable chorégraphie ; justesse parfaite du geste. Celle-ci n'est pas un but à atteindre mais le préalable à l'exécution correcte, laquelle est relative à chacun à chaque instant. Parce qu'il est fondé sur l'équilibre énergétique du corps, le geste juste n'a d'autre référence que le pratiquant lui-même, ce qui entraîne liberté, spontanéité et non répétition à l'identité.

Le dilemme ressentir le mouvement/rechercher son exactitude est résolu par la présence de l'observateur neutre qu'est l'enseignant et nécessite la pratique individuelle de cette discipline : l'enseignement est complètement adapté à l'élève et cesse lorsque celui-ci a retrouvé l'intégrité de son schéma corporel et que réalité et image de soi coïncident. Il devient son propre enseignant.

- **Perception de la réalité tangible du hara**, le centre abdominal, instinctivo-moteur, sur lequel s'ancre l'axe central de l'édifice humain. Centre et axe forment la structure fondamentale de l'être humain et de son apajage, la verticalisation. Percevoir l'un et l'autre, en avoir une conscience réelle assure force et confiance.

En outre, les 12 figures sont orientées et jouent avec les directions de l'espace. Cette orientation opère la mise en concordance de l'espace intérieur avec l'espace extérieur, cosmique, dans une évidente mise au monde toujours approfondie.

- **Ouverture et présence à soi-même**, tel qu'on est, en toute humilité. Cette reconnaissance de soi génère celle d'autrui et de la participation commune à une unité plus vaste où chacun a sa place.

- **Beauté du geste habité**, car né au hara.

La Posturoplastique-Dynamique du Tao est une discipline artistique, on l'aura compris. La beauté émanant de l'exécution de chaque figure et de leur enchaînement harmonieux n'est pas un atout supplémentaire à tous les éléments précités. C'est le résultat de leur mise en équation, offrant une parenté avec les danses orientales : danse balinaise, budo japonais, ...

Objectif

Cet art n'offre pas de refuge et n'est pas une fuite d'un quotidien insatisfaisant voire pénible. Il permet au contraire de

bien s'ancrer dans le réel et d'y faire face. Il n'offre pas de cadre de référence subi, programmé par l'espèce, l'histoire, la généalogie ou la vie sociale.

En revanche, il demande le courage de chercher au fond de soi son propre référent, de se réappropriier sa parole. Il prépare la rencontre avec ce qu'il y a de plus profond dans l'être humain, le Soi. Et cette rencontre est unique pour chacun.

Les repères qui sont donnés par l'étude de la Roue des énergies cosmiques, loin d'enfermer dans un système clos, ouvrent à l'universalité de l'expérience humaine et à l'intégration du mouvement permanent de la vie à tous ses niveaux de manifestation.

Ainsi, la Posturoplastique;

s'adresse à tous ceux et celles qui se trouvent à ce moment de leur parcours où, ayant compris que nul n'est plus qualifié qu'eux pour oeuvrer à leur épanouissement, ils ou elles décident de prendre en main leur croissance, d'assumer leur responsabilité d'être humain, et qui en voient l'urgence.

La formation

Elle se place dans l'optique d'une réponse possible au besoin de repères, d'authenticité et d'harmonie dans un monde déstabilisé, en cette fin du 2^e millénaire.

La structuration de l'être ne peut plus venir de l'extérieur, des cultures, des institutions ou des sauveurs. Nous avons vu l'échec de tout cela. C'est à la construction de son centre et son axe intérieur que l'humain d'aujourd'hui est invité à s'attacher s'il veut pouvoir affronter les difficultés du passage à une nouvelle civilisation, et aussi vivre toutes ses dimensions, ce à quoi il est appelé.

Elle s'adresse :

- à ceux qui veulent, pour leur recherche personnelle, disposer d'un instrument artistique s'adressant au corps et qui soit simple, efficace, noble, peu contraignant.

- aux professionnels de la relation d'aide ou de l'enseignement, qui ont compris que leur relation à l'autre est le reflet de leur relation à eux-mêmes.

- à ceux qui sont en quête d'un outil professionnel adapté à notre temps et envisagent de devenir enseignants en Posturoplastique;

Elle se déroule sur quatre années, et associe le travail individuel et le travail en groupe, la relation à soi-même en articulation avec la relation à autrui, le travail corporel et sa compréhension conceptuelle, la représentation orientale de la Tradition et les connaissances scientifiques de l'Occident.

1^{re} année : elle est consacrée à l'acquisition de la méthode et au travail pour soi. Elle comprend cours individuels, ateliers collectifs mensuels et deux séminaires de week-end.

2^e année : tournée vers l'apprentissage de la relation à autrui. Le travail collectif est plus intensif et se fait en week-end et lors d'un séminaire d'été résidentiel. Les cours individuels continuent.

3^e année : apprendre à enseigner la Posturoplastique;

est son but, la relation enseignant/enseigné sa matière. Elle se déroule en cours individuels, ateliers de deux élèves, séminaires.

4^e année : l'élève effectue son stage de probation, avec ateliers de supervision et poursuite des cours individuels. Il/elle rédige un mémoire à partir de son travail.

A l'issue des quatre années, une attestation de fin d'étude et d'aptitude est délivrée.

Responsable de formation

Marie-Noëlla GLISE :

Formée au shiatsu et massage chinois pendant de nombreuses années, elle est également titulaire d'un Diplôme Universitaire Sport et Santé à l'Université de Bobigny. Dans le même temps, elle a étudié le chant ainsi que diverses grandes Traditions et effectué une recherche personnelle dans différents domaines de la psychologie humaniste : gestalt, analyse transactionnelle, psychothérapie junguienne...

En 1985, elle a découvert ces douze mouvements, synthèse de cette étude multidirectionnelle. Elle les enseigne depuis lors. Elles s'est progressivement dirigée vers la formation à laquelle elle se consacre entièrement à présent. ■