

A. La conscience corporelle dans la problématique Pensée/corps/son chez le violoncelliste

introduction

Le corps du musicien est son premier instrument. C'est par lui que se transmettent les émotions, les intentions et c'est avec lui que le l'apprenti musicien devra négocier pour mettre en place sa technique.

Au cours de musique, la dimension corporelle est rarement abordée dans son intégralité et se réfère plus à la position spécifique liée à l'instrument.

Cette non-connaissance de son corps entraîne souvent des tensions douloureuses et empêchent de parvenir au résultat, au son souhaité.

Pour résoudre ses problèmes, le musicien va devoir accroître sa conscience corporelle.

Mais qu'est-ce que la conscience corporelle? Une « connaissance de nous-même »...

Comment la comprendre?

N'avez-vous jamais été surpris quand votre professeur vous disait de « baisser » les épaules alors que vous ne vous en rendiez pas compte? Ou lorsque il disait que vous mettiez la tête trop en avant ?

On peut se demander si la conscience que nous avons de notre propre personne ne nous est pas fournie avant tout par cette **sensation**, émanant de tous nos muscles venant nous indiquer comment sont placés nos bras, nos jambes, bref dans quelle posture est notre corps.

Mais au fond qu'est-ce que cette posture? A quelles lois obéit-elle?

1. La posture... à la recherche d'une définition

Tout d'abord qu'est-ce que la posture ?

Recherche d'une définition : attitude, position, situation, état, condition

La posture peut se définir comme l'attitude générale du corps : organisation plus ou moins constante qui donne « forme au corps ». C'est en ce sens renvoie à la morphologie.

La posture définit notre silhouette, notre aspect en quelque sorte.

La posture se rapproche aussi de la position, liée à l'activité en cours. Donc elle est modulable.

Elle Signifie la disposition relative des différents segments du corps.

À toute heure du jour ou de la nuit, nous adoptons une posture qui varie selon nos activités, en fonction de notre environnement ou même de la forme de notre fauteuil.

→ Il y a donc une infinité de positions possibles. Mais souvent, le terme de « posture » ou « posturale » renvoie à la position debout. On l'associe à notre posture de base.

1.2. La posture, et plus particulièrement, la posture « debout »

La posture érigée est « le propre de l'homme », du même titre que le langage. Mais cette posture pose à notre corps un problème de stabilité.

En effet, pour se dresser et tenir debout, l'homme doit lutter **contre la gravité** et rechercher continuellement l'équilibre...

On parlera « fonction posturale ». Son rôle est de maintenir la station debout malgré la gravité et de maintenir l'équilibre lors du mouvement.

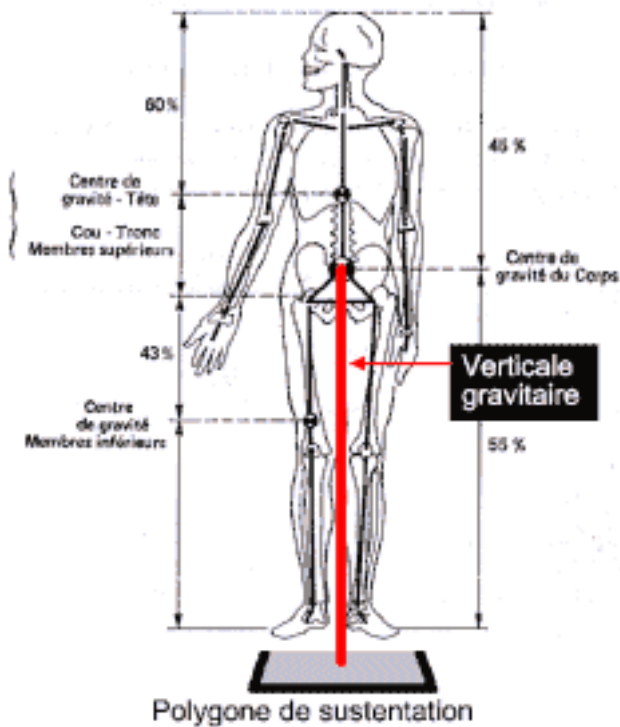
La posture va donc essentiellement se déterminer par les points d'appuis qu'elle met en jeu avec la surface qu'elle touche (sol) et sa dynamique.

Les « bases d'appui postural » sont celles en contact avec le sol : pieds / membres inférieurs en debout, ainsi que le bassin et l'axe vertébral (auxquels s'ajoutent des « appuis intermédiaires » si le mouvement concerne les extrémités).

1.2.1 la gravité et équilibre

La donnée de base de la posture est la **gravité**. Toute l'activité posturale en découle et a pour but d'établir un certain **équilibre** avec cette force.

LA VERTICALE GRAVITAIRE



Un corps est en équilibre stable lorsque son centre de gravité est situé au-dessous de sa base d'appui.

Ce n'est pas le cas de notre corps situé en équilibre instable, puisqu'il doit toujours lutter pour garder son centre de gravité au-dessus de sa base.

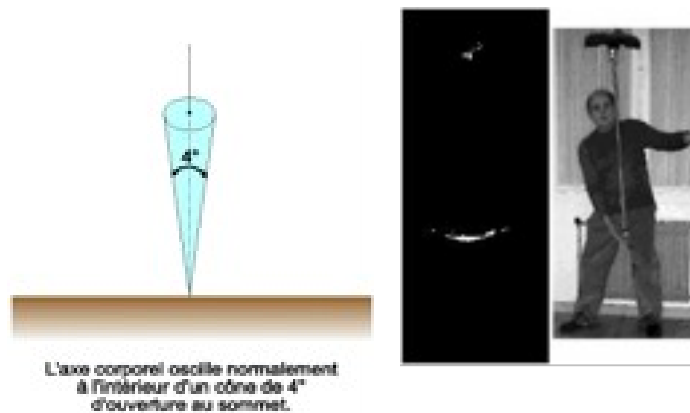
(C'est à dire le polygone délimité par la surface des deux pieds.)

En effet, si l'homme en station debout semble immobile en apparence, il n'en est rien.

L'homme ajuste sa posture en permanence : il oscille.

On peut utiliser l'image du « pendule inversé » pour illustrer ce phénomène.

Continuellement des petites oscillations font varier la ligne d'appui du centre de gravité, perpendiculaire au sol.



Donc, pour lutter contre la chute, le corps doit être constamment en éveil.

Le contrôle de ces oscillations se fait grâce à ce qu'on appelle l'activité posturale.

Elle s'appuie sur le tonus musculaire

1.3 le tonus musculaire et la posture

L'homme est relié à la terre et se doit, pour ne pas tomber par terre, de réaliser un mouvement général contraire.

On peut dire alors que l'attitude fondamentale de l'homme est d'être « anti-gravitaire ».

Cette attitude s'organise par une architecture posturale relative à l'espèce humaine et à son moyen de locomotion, à savoir ses deux jambes !

Nous venons de voir dans les points précédents comment notre corps tend à répondre à son environnement pour tenir debout et se mouvoir.

Le maintien du corps au voisinage d'une position fixe est donc possible grâce à nos muscles et, plus spécifiquement, nos muscles toniques.

Le tonus musculaire va permettre à l'ensemble du corps de se réguler. Il va donc varier ses dynamiques en fonction des informations reçues et traitées.

Cette tension, contraction musculaire ou « tonus » est donc nécessaire et indissociable au fait « d'être ».

Le tonus possède trois niveaux :

- le tonus de base : état de légère tension des muscles, involontaire et permanente, même au repos
- le tonus postural : représente l'activité minimale permettant la station debout et le maintien des équilibres statiques, en différentes positions. Il est placé sous commande réflexe mais peut être contrôlé.
- Le tonus d'action qui se définit par la contraction musculaire permettant l'action et le mouvement ; il est en principe intentionnel, sous commande volontaire

La posture est donc indissociable du tonus, car c'est cette « tension » qui va garder nos membres ensemble. Il n'y a pas de verrous entre nos os tout est un jeu entre tension et détente.

1.4. L'activité posturale

L'activité posturale représente un travail musculaire dont le but est

- le maintien de la posture (et particulièrement la station debout) avec les positionnements :
 - antigravitaires (soutien et équilibre) :
 - prises d'appuis « au sol »,
 - résistances aux forces extérieures,
[*et internes de mouvement...*]
 - de lutte contre la tendance au tassement (enroulement / fermeture).
 - directionnels (orientation spatiale du corps et des segments à mobiliser),
 - segmentaires (stabilisation de certaines articulations).

- le maintien de l'équilibre avec les réactions :
 - d'élargissement des appuis et d'abaissement du centre de gravité,
 - d'égalisation de la pression sur les surfaces d'appui,
 - de redressement et de retournement pour stabiliser tête et regard.

Son activité est sous tendue par deux systèmes de fonctionnement :

- le « système antigravitaire » qui permet d'assurer le repousser du sol, dans toutes les positions intermédiaires entre allongé au sol et debout.
- le « système d'auto grandissement » qui concerne la dynamique même de la posture « debout »

Il n'est pas nécessaire dans le cadre de ce mémoire de décrire dans les détails chaque composante de ces systèmes.

Nous pouvons simplement en retenir qu'il découle d'abord du squelette osseux et de son maintien assuré par notre musculatures et nos chaînes musculaires.

Etre « debout » (en humain...) suppose, en plus d'être verticalisé sur ses deux pieds, d'être :

- stable sur ses appuis et solide dans son axe,
- disponible vers la mobilité

1.3. le contrôle de l'activité posturale

L'activité posturale permet le suivi musculaire et l'ajustement du mouvement car elle est en connexions nerveuses avec les centres de l'éveil et des émotions et est coordonnée, par le cervelet, à la motricité volontaire.

Elle résulte d'un système interne très complexe qui se définit comme une suite d'analyse et de contrôles permanents.

Toute cette activité résulte d'un système interne qu'on appelle « **système proprioceptif** ».

C'est ce système qui va percevoir les informations, les analyser, et en constituer la base pour contrôler, coordonner, commander le geste et réguler le tonus musculaire.

Ainsi, l'activité posturale est au carrefour des fonctions motrices, sensibles et sensorielles et est, dans l'activité quotidienne, gérée de façon automatique, même si un contrôle volontaire peut également intervenir.

1.3.1. Le système proprioceptif

On retrouve dans cette appellation la notion de système.

Un système est une combinaison d'éléments réunis de manière à former un ensemble.

Ce système implique des notions d'**entrées** et de **sorties** et une sorte « **d'ordinateur** » **central** qui s'occupe de les réguler.

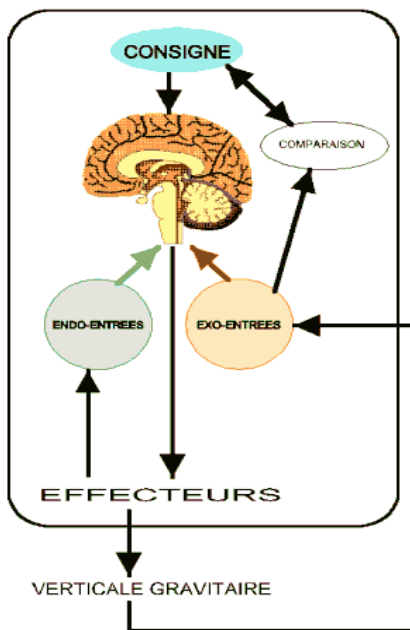
Il est multimodal (car il est capable de fonctionner de plusieurs manières différentes) et il est multiplexé (car il peut combiner des multiples informations d'origines différentes).

Le mot **proprioceptif** vient de proprioception qui désigne l'ensemble des **récepteurs** (ou capteurs) impliqués dans la perception de nous-même.

Ces récepteurs sont retrouvés dispersés dans le corps et se trouvent principalement dans l'organe des sens.

Leur fonction est de capter les informations reçues par les stimulations extérieures.

Ce sont ces capteurs qui correspondent donc aux **entrées du système** et qui lui donnent les informations sensorielles et sensibles nécessaires à son équilibre sont classées en deux catégories :



Les **exocapteurs** nous renseignent sur notre position par rapport à l'environnement, donne des informations par rapport à l'extérieur de notre corps. Les principaux sont l'œil, l'oreille interne (le vestibule), le pied, la peau : ce sont les entrées primaires du système postural.

Les **endocapteurs** nous informent sur la position d'une partie de notre corps par rapport aux autres parties du corps et sur l'état interne de celui. De plus, ils relient les différentes entrées primaires entre elles, ce sont les entrées secondaires du système postural. Les endocapteurs se situent également dans le pied, dans les muscles occulo-moteurs externes, l'appareil manducateur, aussi dans les muscles spinaux du rachis : ce sont de petits muscles segmentaires les plus riches en proprioception. Ce sont eux qui règlent l'agencement vertébral. Ils concernent la zone du cou et de la tête.

Les informations (nécessaires à notre équilibre, notre orientation et notre stabilité posturales) ainsi captées sont envoyées vers le cerveau dans le système nerveux central pour être traitées par « **l'ordinateur central** ». C'est lui qui va assurer le contrôle postural en élaborant des réponses « motrices » se traduisant par un tonus musculaire.

Ce sont ces réponses motrices que l'on appelle « **sorties** ».

1.4. Synthèse et réflexions

Toutes ces explications mettent en lumière ce qu'il faut savoir et ne pas oublier lorsque l'on parle de posture.

1. la posture répond à la gravité
2. il n'y a pas de posture fixe : d'apparence stable, une posture est en constante adaptation, le corps répond à notre environnement.
3. la détente pure n'existe pas.

4. Le corps est relié à nos sensations dont nous avons la pensée.
5. Notre corps est pourvu de capteurs qui sont nécessaires à notre équilibre. Un équilibre instable et fragile.

Le premier point est très important car il nous permet de comprendre notre système dans sa globalité.

L'appel de la gravité nous permet de trouver nos points d'ancrages. L'ancrage est une attache. L'attachement à la terre nous permet de comprendre que nous faisons une union avec elle. La gravité est une force énorme à laquelle notre corps doit négocier. Nous disposons d'une grande puissance corporelle qui nous permet de « jouer » avec cette gravité.

Le deuxième est tout aussi importante car elle permet d'inclure dans le terme posture, celui de mouvement.

Selon F.M Alexander, la caractéristique d'une bonne posture se définit par « la capacité que vous avez d'en changer avec aisance et rapidité ».

Ainsi on peut bannir toute représentation figée de ce que pourrait être « la bonne posture ».

Le troisième point permet aussi de remettre en question ce que l'on doit comprendre par le mot « détendu »

Que signifie être détendu ? Relâcher en jouant ?

Il faut plutôt parler de « disponibilité », ce que je vais développer dans les chapitres suivants.

Le quatrième point nous fait comprendre que notre corps est une réalité vécue et dont nous pouvons avoir connaissance par le biais de nos sens.

Descartes aurait-il pu affirmer « Je sens donc je suis » ?

La question à présent est de savoir jusqu'où cette conscience peut s'élargir et comment notre mode de vie peut en modifier la structure.

Le cinquième point va être à détailler dans les chapitres suivants. Notre corps, pourvu de capteurs nécessaires à son équilibre et à son bon fonctionnement est cependant fragile.

On comprend qu'il suffit de peu de chose pour pirater notre système. Un problème de vue, un déséquilibre naturel au niveau de la voûte plantaire suffisent à nous déstabiliser. Notre corps répondra à cette déstabilisation par des compensations d'une part peuvent nous dérégler, nous déformer et nous donner une fausse perception de nous-même.

Mais ce ne sont pas seulement nos dysfonctionnements « naturels » qui peuvent nous dérégler. Nos habitudes posturales peuvent également engendrer des problèmes de perception, d'excès de tension et qui au final apporteront à toute notre structure des effets néfastes: douleurs, ...

1.5. Tendances posturales individuelles et notion de schéma corporel

Comme nous l'avons vu dans les points précédents, le cerveau va se construire une représentation de notre corps dans l'espace grâce au système postural et ses propriocepteurs.

L'homme va explorer la complexité de son système postural d'abord bébé dans sa conquête de la station debout, ensuite en grandissant vers l'âge adulte, dans sa recherche de mouvements qui vont devenir volontaires, de plus en plus précis et de mieux en mieux

adaptés à ce qu'il désire faire.

Il va petit à petit acquérir l'expérience de son corps et se construire au fur et à mesure sa propre image « mentale », grâce à l'expérience de ses sens. C'est ce qu'on appelle le schéma corporel.

En parallèle à cette notion de schéma corporel, l'homme va développer aussi ses propres tendances posturales.

Celles-ci sont d'abord liées à sa morphologie de base, à ses activités physiques, professionnelles, à son histoire affective et expressive et à l'intégration de son schéma corporel.

Elles se traduisent dans et par « l'équilibre », très personnel, des tonicités des différents muscles, vu que ceux-ci vont répondre à l'environnement qu'il se crée.

Ainsi, les tendances posturales de l'individu déterminent son attitude corporelle de base.

On comprend ainsi que la posture finalement englobe la morphologie (ou attitude) et la façon de bouger (système moteur).

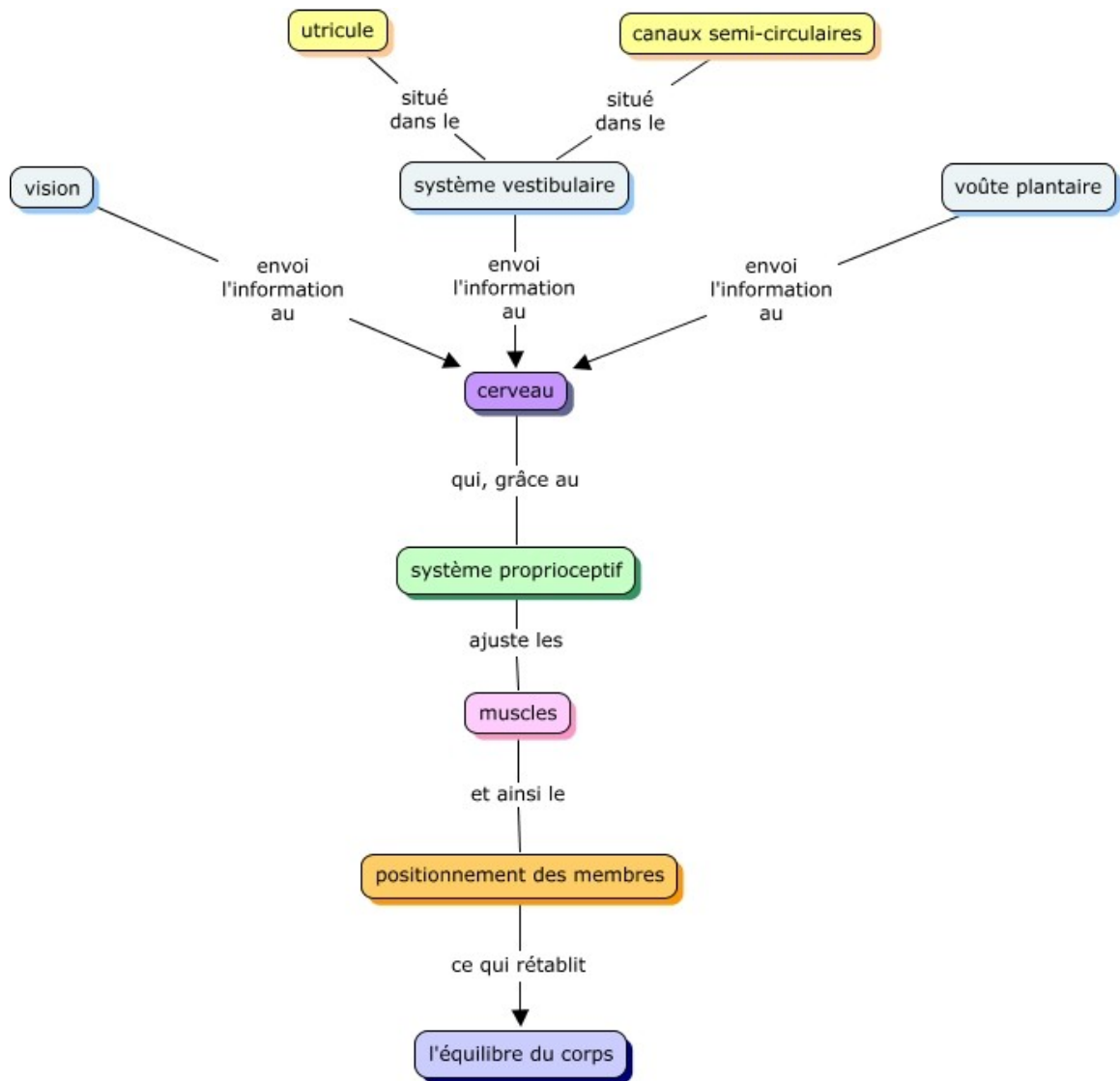
Le propre d'une bonne posture est donc:

- d'équilibrer ses points d'appui en y distribuant bien le poids du corps. Ceci afin d'engendrer une tension musculaire minimale: notion d'économie musculaire.
- De favoriser la disponibilité et le mouvement: ne pas se « figer » (par une contracture musculaire démesurée)
- le corps doit se dérouler dans son axe, le cou doit « travailler » pour garder la tête dans un bon positionnement. La tête doit être va contrôler la position du corps sur les pieds.
- Colonne neutre: pression minimale des tissus autour de la colonne.

« Dans une posture où les raccourcissements musculaires constituent une entrave importante au mouvement et une perte de liberté, il peut convenir de travailler la détente non plus de façon globale uniquement mais en s'adressant de manière spécifique aux musculatures contractées.

Il est alors nécessaire, pour retrouver une vraie disponibilité au mouvement, de viser la détente des muscles raccourcis afin de permettre la réouverture des zones corporelles en état de fermeture, et non pas de renforcer les muscles des régions « trop ouvertes », (dites souvent abusivement « faibles »...) ce qui n'aurait pour résultat que d'ajouter une autre fermeture à la première et d'obtenir une position corrigée, certes, mais au prix d'un surcroît de tensions et d'une perte de disponibilité...

Ce travail de « re-ouverture » concerne ici le plan musculaire, dans ce sens évoqué de détente, de restitution d'une mobilité / souplesse perdue, mais ne peut que concerner aussi les dimensions affectives / émotionnelle / psychique spécifiquement liées aux tensions évoquées, leur « remise en mouvement » et la dialectique entre ces deux plans (somato-psy...) ».



Sources :

Livres :

- « la pensée et le muscle »

Sites internet :

<http://www.techniquealexander.be/posture.php>

<http://orion.chez.com/cours1.html>

http://gealp.free.fr/index_lesjournees_2001podologie_orthesesthermosoudees.htm

<http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/anatfonctPSM2/poly/POLY.Chp.3.html>

http://projets.binzdinotti.com/inotti%20membres/redactionnels/focus_sur_les_attitudes%20du%20corps.htm

<http://www.gremmo.net/SYSTEME%20TONIQUE%20POSTURAL.pdf>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Posture>