

La Gymnastique fonctionnelle

Renate PETER¹

Causerie donnée en novembre 1962

**Extrait de la revue
du Cercle Sportif et Culturel du Personnel
du Ministère de la Santé Publique et de la Famille
Belgique**

¹ Renate Peter (†1997), figure de la danse expressionniste allemande, pédagogue et chorégraphe formée aux théories de Laban, initiatrice du mouvement fonctionnel et qui a, via son école, formé des chorégraphes de la première génération.

Je voudrais vous faire comprendre comment j'ai été poussée, progressivement vers ce que nous appelons aujourd'hui "le mouvement fonctionnel" ou "la gymnastique fonctionnelle".

J'ai débuté par la danse, j'ai fait des études très approfondies ; il y a exactement vingt-cinq ans que j'ai commencé à enseigner la danse ; évidemment étant jeune, je voulais faire comme tous les professeurs, j'exigeais ! Je demeurais interdite quand je m'apercevais que je n'obtenais pas toujours ce que j'exigeais. Alors, peu à peu, je me suis demandé « qu'est-ce qu'il faut faire pour obtenir » ? J'ai regardé de près mes élèves en me demandant comment il se faisait que ce que j'exigeais, elles ne pouvaient pas l'exécuter.

Je ne suis pas la seule à avoir fait ces recherches ; dans le monde entier un même mouvement s'est fait vers ces recherches, aussi bien en médecine qu'en neuro-psychologie ; mouvement qui est la rééducation des handicapés et surtout de ce que j'appelle les enfants problématiques.

Je me suis donc penchée sur leur cas et je suis arrivée à la conclusion qu'il y avait non pas des malformations, mais une mauvaise sensibilité, une perception mauvaise du corps, qui empêchait l'élève de faire le mouvement, qui pourtant était inhérent à la fonction du corps.

Dans le domaine de l'éducation de l'enfant on a fixé des normes : un enfant marche à un an. Si un enfant ne parle pas à 2 ans, on s'inquiète. Pourquoi ? A cause de ces normes justement. Chaque maman devant son bébé qui se met déjà sur ses petites jambes, très branlantes, à un an, et qui fait quelques pas, est très fière et allons-y, on le pousse : marche... marche... sans se demander ou du moins sans demander à un médecin-pédiatre si ses os sont assez solides pour supporter déjà le poids du corps. Admettons que ce soit un enfant bien bâti, bien costaud : eh bien, on le laisse marcher ! Au départ, tant que l'enfant est dans son berceau ou dans son parc, il fait du mouvement fonctionnel. D'ailleurs dans la gymnastique fonctionnelle nous jouons au bébé, nous réapprenons à jouer au bébé, pour retrouver cette innocence du corps. car dès que nous commençons à éduquer l'enfant, dès que nous commençons à ériger des tabous, il y a des contractions qui se forment. Très souvent, ces tabous sont uniquement destinés à protéger l'enfant, car quelle maman ne s'émeut pas que son enfant se fasse du mal : cela lui fait mal dans sa propre chair ; or, c'est parfois un tort. Parce que se faire légèrement mal est une excellente expérience pour apprendre comment il ne faut pas faire et comment il faut faire. Des tabous tels que : « ne touche pas à cela, tu vas te brûler, ne t'approche pas du bord de l'eau, tu vas tomber », créent immédiatement des freinages et des contractions, et plus tard, à la prépuberté, et puis à la puberté, tous les modes d'éducation qui considèrent encore que tout ce qui est en-dessous du nombril est fonction basse qu'il faut cacher, créent des sortes de pudeur de mauvais aloi ; la pudeur est chose louable, mais le plus souvent l'on rencontre la pudeur du corps et absolument aucune pudeur de l'âme.

Quelles en sont les conséquences ?

Lorsque le petit enfant se trouve dans son bain et qu'une personne étrangère entre, on entend : « Oh cache-toi ». Cela donne un repli dans l'aine qui tend les reins. L'enfant prend facilement cette habitude ; il en résulte des abdominaux qui se relâchent, un gros ventre. De plus, l'enfant a renversé la base même de son équilibre; ce que nous appelons chez nous « le pot de fleur », c'est-à-dire ce bassin duquel naît cette plante qui veut se diriger droit vers le ciel, la colonne vertébrale, est renversée. Que fait la plante ? Elle va pousser d'abord dans le sens du renversement du pot de fleur et comme elle veut tout de même se diriger vers le soleil, vers la lumière, elle se redresse ; il s'ensuit une courbe, ce que l'on appelle médicalement une lordose des lombaires.

On ne peut pas tenir ainsi en équilibre ; le corps recherche son équilibre. D'un côté on va serrer les genoux, les pieds ne sont plus en place, on écarquille les métatarsiennes des pieds, on dilate les tendons communs, traverses des métatarsiennes, ce qui entraîne immédiatement un relâchement de la voûte plantaire. Ceci est le cas classique de nombreux enfants (plus nombreux

que vous ne pouvez vous l'imaginer). Nombreuses aussi sont les mamans qui ne se rendent pas compte que les enfants commencent des affaissements de voûte plantaire ; cet affaissement vient du genu-valgum, le genu-valgum vient d'une mauvaise position du bassin, et plus tard cela donne une compensation dans la nuque. Notre colonne vertébrale en position de décontraction présente toujours la forme d'un double S. Si j'augmente un creux d'un côté, la bosse de l'autre côté va s'accroître aussi, pour garder l'équilibre, c'est-à-dire pour garder l'équivalence de volume autour de l'axe. Or, c'est là que réside la difficulté de l'homme.

Ce qui fait la supériorité ou la suprématie de l'homme, ce n'est pas le volume de son cerveau, mais la complexité de son cerveau et cette complexité lui a permis de se redresser sur les deux pieds ; il est donc le seul animal qui porte la colonne vertébrale dans une position verticale ; les singes sont des quadrumanes, ils peuvent se redresser de temps en temps parce qu'ils ont des muscles dorsaux extrêmement développés, mais ils ne peuvent pas vivre toute une vie sur leurs deux pattes arrières, ils sont fait quadrumanes pour s'agripper aux arbres ; donc ils vivent encore sur le principe de la base à quatre points.

Considérez combien est petite la surface qui sert de base à la hauteur et au poids de l'homme (masse constamment mobile, condamnée aux mouvements les plus complexes et les plus divers) et vous vous ferez une idée du nombre de difficultés que l'homme a connues à ses débuts d'animal-bipède, difficultés qu'il a finalement surmontées grâce à un cerveau qui a évolué plus que les cerveaux de tous les autres mammifères.

Comme son cerveau est le plus complexe, un magnifique appareil de haute précision, il a tout ce qu'il faut pour donner cette sensation de l'axe de gravité et pour échafauder son corps autour de cet axe. Tous les mouvements toute notre vie tourne autour de cet. axe de gravité. Dans n'importe quelle position, il revient toujours ; il peut être représenté par notre colonne vertébrale mais il peut aussi devenir abstrait, c'est-à-dire rester une donnée abstraite de géométrie, de loi dynamique et notre corps peut trouver son équilibre tout autour, à condition que cette perception du centre de gravité et de l'axe de gravité ne soit pas perdue.

Je vous ai parlé tout à l'heure des enfants. Avez-vous jamais pensé à apprendre à vos enfants à se tenir en équilibre sans une dépense d'efforts ? Non. On ne vous l'a pas appris à vous non plus ! Jamais on n'y a pensé. L'enfant voulant devenir homme, se redresse comme il peut. Notre cerveau étant tellement magnifique, il trouve des compensations à toutes les déficiences. Alors il, le corps, prend parfois, très vite, de mauvaises habitudes.

Quand j'ai commence mes études d'orthopédie, en 1937, en même temps que je commençais à enseigner la danse, nous constatons des scoliozes à peine en-dessous de 12 ans. À 12 ans, se manifestait la scoliose scolaire, le banc trop petit, l'enfant qui a trop grandi ou le cartable trop lourd.

Il me semble que c'est assez effrayant, car la scoliose n'est pas congénitale. La déficience, oui. Or, d'où vient cette déficience ? Déjà de nous, les parents, car nous n'avons, par la vie que nous menons, plus du tout la possibilité de maintenir notre corps avec notre cerveau, dans l'équilibre organique et fonctionnel. Nous avons déjà à lutter contre des tas de maux qui ne sont que des maux qui découlent d'un déséquilibre, que l'on sent obscurément, que l'on ne peut pas déterminer et que nous devons constamment pallier.

(À suivre.)

2^e partie

Lorsque nous entrons dans la vie, il vient s'ajouter ce que nous appelons notre civilisation, qui fait que lorsque j'habite au 5^e étage et qu'il n'y a pas d'ascenseur, j'ai l'impression d'être un Béotien. Les contingences de votre vie professionnelle vous condamnent à une vie sédentaire. Vous n'avez pratiquement plus le temps d'employer les facultés qui sont inhérentes à votre corps et de les maintenir en bon état. Ainsi, par exemple, les personnes qui font du travail de secrétariat subissent un bruit continu qui fatigue le cerveau. Le bruit est une des causes essentielles de la fatigue nerveuse. De plus, vous êtes immobile dans une position plus ou moins bonne. Pour peu que vous ayez une mauvaise lumière, que vous vouliez mieux voir ce que vous écrivez, il s'ensuit cette mauvaise tenue de la tête si fréquente chez les secrétaires ou les dactylos ou bien, finalement, on se tasse et on arrive à la lordose des cervicales. Il y a contraction et la contraction n'est pas une action musculaire tonifiante, c'est une action musculaire qui dépense du tonus. Donc, si vous avez un tant soit peu de contractions chroniques, si j'ose dire, tous ces muscles contractés sont dans un état, d'atonie. Si vous ne palliez pas la contraction, ne vous étonnez pas qu'un jour vous ne tombiez en asthénie, parce que ces muscles vont s'affaiblir. Il n'en va pas mieux pour les autres muscles, ceux que vous n'employez jamais : ceux-là s'atrophient. On en arrive à perdre la perception même de ses muscles. L'afflux nerveux n'est plus direct, de même que la sensation.

Alors, vous avez des parties du corps, tel le fessier, qui devient une sorte de plum-pudding. On a oublié que le fessier n'avait pas été créé afin que la chaise nous paraisse un peu moins dure, mais qu'il est composé de muscles très importants pour le maintien de ce que j'ai appelé, tout à l'heure, « le pot de fleurs ».

Il en résulte évidemment une démarche défectueuse. On traîne la patte puisque la connexion est interrompue entre les muscles de la cuisse, les muscles du mollet, de la jambe et du pied, ainsi que ceux du fessier, connexion qui va jusque dans les lombaires par lesquelles on se maintient droit, d'où une mauvaise tenue.

Par ailleurs, cette mauvaise tenue, vous voulez tout de même la rééquilibrer, votre instinct de conservation vous y pousse tout à fait inconsciemment et cela crée des contractions à d'autres endroits du corps.

Comment y pallier ? Par la gymnastique fonctionnelle.

Cette méthode est, avant tout, une éducation corporelle qui tend à la maîtrise de soi, c'est-à-dire à la perception de soi-même, à se connaître.

Le Dr. Paul CHAUCHARD, un des plus grands neuro-physiologistes, a dit : « Que se passe-t-il dans le cerveau qui pense ? Constatons tout d'abord que l'activation cérébrale nécessaire à la pensée se fait de l'extérieur à partir des sens ». Ce qui confirme l'opinion de la philosophie réaliste selon laquelle tout ce qui est dans l'intelligence, vient des sens. Je vous dis cela parce que notre méthode n'est pas un enseignement de dressage. Nous voulons obtenir que le mouvement soit senti par l'individu, partant du principe que chaque individu est le centre de son univers. Cette méthode se met en devoir de rendre à l'individu la notion de la géométrie de l'espace, la relation directe entre lui-même, – le centre – et le monde extérieur, l'univers. Au départ, nous nous occupons principalement et essentiellement des fonctions naturelles du corps, par extension nous exercerons une grande influence sur le mental.

Le principe de base de la méthode est l'enseignement de la sensation. L'élève est progressivement conduit à ne plus se soumettre servilement aux réflexes conditionnés, c'est-à-dire à ce que l'on nous a appris par l'extérieur sans le sentir réellement, ce que l'on exécute sans réfléchir et qui devient presque réflexe conditionné, tel par exemple certains exercices que l'on fait en pensant à tout autre chose et qui ne servent strictement à rien parce qu'ils sont purement périphériques ; ni le cerveau, ni les centres de la sensibilité ne sont affectés dans ces mouvements. Il existe alors une menace, encore une fois, de la boursoufflure des muscles, ce sont toujours les muscles extérieurs ; or, nous avons 3 couches de muscles, parfois même plus. Ce à quoi nous voulons aboutir, c'est de faire aussi sentir à l'élève les couches profondes des muscles, qui sont surtout très importants pour la mobilisation de la colonne vertébrale. Nous nous efforçons d'enlever ce réflexe conditionné, ce mécanisme du mouvement pour arriver à laisser le mouvement s'accomplir selon sa fonction. Évidemment, il en découle l'enseignement de l'anatomie, des lois physiques et dynamiques ainsi que de la fonction du corps.

Dans « Le Cerveau et la Conscience », le Dr. P CHAUCHARD, a dit : « Le premier but à atteindre, c'est la connaissance de son propre corps et de ses possibilités, par la perception exacte de ses sensations » (c'est ce que l'on appelle en psycho-somatologie : « la perception du schéma corporel » – parce que nous ne nous percevons pas tel que nous sommes et ce que nous voulons obtenir avec la gymnastique fonctionnelle, c'est justement de percevoir son corps.)

« Il y a dans la sensation d'une part, un état cérébral inconscient en lui-même, sorte de présentation, transposition du monde, du corps en structure cérébrale grâce aux messages des sens arrivant dans les structures sensorielles du cerveau. Il y a d'autre part, la prise de conscience de cet état cérébral qui

donnera la vraie sensation, avec sa pleine efficacité dans la conduite réfléchie. »

Si nous avons atteint ce but, l'élève a pris conscience de son corps, ce qui lui permettra d'épargner toute dépense inutile d'énergie. C'est sans réfléchir que l'on essaye d'établir une rationalisation, cela se fait tout seul, parce que par la sensation vous allez toujours prendre le chemin le plus droit, le plus simple donc le moins fatigant et vous obtenez des résultats beaucoup plus concluants.

À ce moment, le corps sera capable de trouver son équilibre, dans n'importe quelle position de la vie quotidienne, que ce soit debout, assis ou dans le mouvement et ceci dans la PARFAITE DÉCONTRACTION. C'est-à-dire en n'utilisant que le muscle nécessaire au mouvement choisi et non pas tous les muscles.

Nous nous servons donc désormais de nos membres en fonction de leur rôle accessoire, car nos membres sont tout à fait accessoires, notre vie c'est notre corps, cela veut dire notre colonne vertébrale.

Pour atteindre ce but, procédons à l'enseignement de la mécanique des articulations. Il faut apprendre non pas avec son cerveau, mais avec sa sensibilité, les différents genres d'articulation, les différentes formes d'articulations dont nous disposons. Nous avons les articulations vertébrées, les articulations en fonction des charnières, les articulations en fonction de rotation. Pour les muscles, nous nous en tiendrons d'abord à la notion de décontraction. Et c'est déjà énorme d'arriver à pouvoir se décontracter, c'est-à-dire à se rendre passif. Après cet état de passivité, nous aborderons l'extension. Et bien plus tard, la contraction. Car la contraction représente une fatigue beaucoup plus grande que l'extension. La contraction utilise beaucoup plus de tonus que l'extension. Le muscle se raccourcit, s'affaiblit, et se dessèche beaucoup plus que le muscle employé en longueur. Après ces petits exercices qui vont nous entraîner à la connaissance de nous-même, nous poursuivrons par l'étude de l'équilibre et de la loi de la gravitation ainsi que par l'étude de la loi de la pesanteur, du pendule et de la force centrifuge, c'est-à-dire toutes les lois dynamiques, afin de nous en servir. Par exemple, la démarche de l'homme n'est pas une extension ou contraction du muscle de la jambe qui traîne son corps par derrière, mais c'est réellement un enchaînement de chutes bilatérales par alternance et équivalence, chaque fois qu'une jambe est libérée de notre poids. Une chute constante de l'axe de gravité hors de son précédent polygone de sustentation pour en retrouver un nouveau. Évidemment pour apprendre à sentir cela, il faut d'abord connaître ses articulations puisque nos jambes et nos bras sont construits et articulés exactement en fonction de leur office.

Avec la connaissance et la perception exacte de ses articulations, de ses

muscles, de la structure du corps tout simplement, nous trouvons les lois dynamiques et la façon de s'en servir. Dans ces études élémentaires de la fonction du corps, il y a un facteur d'une importance extrême qui doit attirer notre attention.

Cette phase de l'enseignement basée sur le principe du mouvement fonctionnel, se trouve confinée dans le domaine du réflexe subconscient. Partant de l'évidence que l'homme est un mammifère bipède, biman, etc. nous en déduisons que cette conformation engendre le réflexe bilatéral, dans l'état statique et alterné à équivalence, dans l'état de locomotion. J'ai essayé de discerner l'effet que cette méthode peut avoir sur des sujets atteints de paralysie, ou d'un traumatisme quelconque, puisque scientifiquement, il est établi que le réflexe par sympathie existe. Nous savons, scientifiquement, que la chaîne sympathique dans le subconscient engendre le réflexe sympathique. C'est-à-dire des 2 côtés. Je peux vous dire que j'ai eu des paralysies unilatérales dont les réflexes ont été engendrés au bout de moins de trois mois ; par une ou deux séances par semaine seulement. Je me suis servie de ce réflexe par sympathie, même dans une autre dimension, pas seulement dans la dimension droite et gauche, mais aussi dans la dimension bas du corps et haut du corps, en m'aidant de la respiration, avec un sujet atteint de polio à 3 ans et demi. Cette jeune fille qui a 18 ans maintenant, a eu tout le bassin et l'arrière train inexistant. Jusqu'à 9 ans, elle a eu de mauvais appareils qui lui ont donné une scoliose. Elle est chez moi depuis 2 ans, elle vient 2 fois par semaine. Je suis arrivée à ré-engendrer tous les réflexes de ses jambes ; mieux encore, je suis arrivée à lui engendrer des réflexes isolés de chaque muscle de la jambe. Ces réflexes, je les ai aussi engendrés en lui faisant faire des contractions et des extensions dans le haut du corps, synchronisés avec la respiration, et en lui faisant sentir par les attouchements, – par mes mains – ce que devaient être les mêmes contractions pour ses jambes. Et je suis arrivée à lui faire faire des exercices que même des personnes normales ont des difficultés à exécuter ; elle les fait toute seule, sans aide. Ceci peut servir de conclusion à ce que je vous ai dit au sujet du réflexe par sympathie.

Ces bases élémentaires de la fonction du corps constituent un apport considérable à la santé générale. Les exercices fonctionnels fortifient progressivement les muscles, affaiblis par manque d'utilisation et conditionnés par notre vie sédentaire moderne, et les maintiennent dans l'état d'une position correcte. Cette position correcte, à mon avis, est la condition même de la bonne disposition des organes vitaux, tels l'estomac, le foie, la vessie, les intestins, les organes génitaux, qui rend aux muscles abdominaux leur élasticité en même temps que leur tonicité et leur fonction protectrice des viscères.

Imaginez la cage thoracique comme une cage d'oiseaux qui aurait des barreaux horizontaux au lieu de verticaux, suspendez-la à un mur. Si ce mur s'écroule, que va-t-il se produire ? La cage va se ratatiner. C'est ce qui arrive avec notre dos. Lorsque nous laissons s'écrouler notre dos, la cage thoracique va être comprimée en avant sur le sternum, souvent même le sternum va rentrer dans notre corps et il y aura une impossibilité totale du jeu libre du grill costal. Tout cela est à rééduquer. Il m'a donc paru très important d'intégrer cette forme d'enseignement dans l'éducation des enfants et de l'employer dans toute rééducation de jeunes ou d'adultes. On a pu aisément reconnaître que la méthode de rééducation par le mouvement fonctionnel entre dans le cœur même de la psycho-somatologie et qu'il s'agit de cultiver la perception du schéma corporel.

La méthode de l'éducation fonctionnelle se rapproche sensiblement de la danse. Dans la supposition donc que l'élève ait pris conscience de son corps, il s'agit pour lui de prendre conscience de l'univers dont il représente le centre. En premier lieu s'impose donc l'étude de l'espace et de la géométrie dans laquelle l'individu figure toujours comme point de départ. Votre géométrie de l'espace est la vôtre propre, en partant de vous. Mais il s'agit de rééduquer ce sens spatial dont parlent beaucoup de psychologues d'ailleurs, comme Adler qui le trouve extrêmement important pour l'équilibre psychique. Malheureusement, l'homme de la civilisation blanche l'a de plus en plus perdu, peut être par nécessité, parce que nous vivons en circuit fermé, en appartements encastrés les uns dans les autres. Nous n'avons probablement plus assez d'horizon pour nous situer nous-même dans l'Univers.

A ce propos, le Dr. Paul CHAUCHARD nous dit :

« Le domaine de la sensibilité dépasse largement les cinq sens classiques. L'œil n'est pas seulement sensible à la lumière, il est un organe de palpation à distance, nous renseignant sur l'espace et le relief grâce à la sensibilité du muscle. L'oreille n'est pas qu'un organe auditif. Le corpuscule sensitif de l'articule du saccule des canaux semi-circulaires nous renseigne sur les positions et mouvements de la tête dans l'espace, tandis que la sensibilité de tous nos muscles, tendons et articulations, nous permettent de savoir la position des diverses parties de notre corps. Le sens de l'espace est un 6^e sens. » Vous voyez donc que par l'étude de la science approfondie de l'être humain, nous retrouvons confirmé tout ce que nous faisons. Dans la première phase de cette méthode, il s'agit de prendre conscience des directions directes, c'est-à-dire des directions les plus primitives et élémentaires. Cela représente déjà un grand effort de précision bien que la gamme des directions élémentaires soit de la plus grande simplicité. Mais l'expérience nous a montré que, chez la plupart des individus, la notion de

l'orientation était atrophiée au plus haut degré, et qu'en général celui qui avec un morceau de craie traçait facilement un dessin géométrique sur le sol éprouvait les plus grandes difficultés du monde lorsqu'on lui demandait de tracer le même dessin par le déplacement de son corps.

Vous ne pouvez pas vous imaginer ce que devient notre sens de l'orientation lorsque l'on nous place dans une autre position que les deux pieds par terre et la tête au-dessus des épaules. Or, il n'y a pas de raison pour que nous ne puissions pas retrouver notre géométrie dans notre univers, lorsque nous sommes placés à l'envers.

Qu'est-ce que le fœtus, qu'est-ce que notre cellule de départ ? Dans notre cellule de départ, il y a tout ce que nous sommes et tout ce que nous pouvons devenir en puissance. Mais le fœtus à partir de la 8^e semaine ou l'embryon entre la 2^e et la 8^e semaine forme entièrement son cerveau, et la complexité et le perfectionnement de toute cette complexité se fait depuis la 8^e semaine jusqu'à la mort. Cet état fœtal, qu'est-ce que c'est ? C'est l'état de l'homme mais qui n'a ni de haut ni de bas, qui nage ; c'est l'œuf qui nage et qui peut se retourner.

Nous pouvons retrouver cette position retournée, en tenant compte évidemment des lois dynamiques, qui jouent, aussi sur la position de notre colonne vertébrale. Et cela donne évidemment la possibilité de faire fonctionner ou se décongestionner ou s'irriguer les parties qui ne le sont jamais à cause du conformisme dans lequel nous sommes élevés et dans lequel même les sports et la gymnastique jusqu'ici nous enserraient.

Je voudrais maintenant terminer en vous expliquant ce qui reste à dire sur l'extension de la gymnastique propre qui est une gymnastique de prise de conscience corporelle. Il s'agit encore une fois de développer la faculté de perception qui s'étend aux choses extérieures du corps.

Comme je l'ai déjà dit plus haut, les directions élémentaires sont d'apparence les plus simples. Elles se résument : en avant, en arrière, en haut, en bas, à droite, à gauche; toujours en partant de vous et de votre univers. Elles permettent d'être suivies par les membres et par le corps et par un enchaînement de mouvements.

Nous pouvons le faire dans l'état statique ou dans la locomotion.

Dans ces diverses directions primaires sont comprises les diagonales, qui elles-mêmes se compliquent des données précédentes ainsi les diagonales horizontales peuvent se composer en avant gauche, en arrière droite ou vice-versa. Ensuite les diagonales obliques qui se compliquent encore des dimensions en hauteur : en avant gauche vers le haut, en arrière droite vers le bas. Il y a

ainsi, des possibilités infinies. En développant ces éléments, nous arrivons forcément au dessin géométrique, auquel s'ajoutera le cercle qui demande une étude approfondie.

Ces formes géométriques ne sont pas arbitraires ; elles correspondent profondément à un état psychologique ; elles correspondent profondément aussi à un état primitif. Au départ nous avons 2 grands secteurs de l'humanité : nous avons les tribus matriarcales et les tribus patriarcales. Par les ethnologues et les études qui ont été faites, il a été établi que les tribus bien spécifiquement matriarcales ou bien spécifiquement patriarcales, que l'on peut rencontrer en Amazonie ou en Australie, ont leur géométrie et leur psychologie nettement déterminée. Grosso modo, on peut dire que les matriarcaux, c'est le cercle : les villages et les cases en rond, les danses inhibées : incantatoires, jamais représentatives et les descendants de ces tribus sont des agriculteurs, des nomades éleveurs, absolument paisibles, tandis que les patriarcaux, sont des guerriers ou des chasseurs, leurs cases sont oblongues ou carrées, en file et leurs danses exhibitionnistes, c'est-à-dire qu'ils expriment par leurs mouvements, ce qu'ils demandent à leurs dieux.

Vous pouvez constater que dans nos régions civilisées, il subsiste encore énormément et plus que vous ne pouvez le penser, de cette notion, de cette sensibilité absolument inhérente à l'homme, par exemple dans les danses folkloriques.

Parallèlement à l'étude de la géométrie de l'espace, nous abordons l'étude du temps, c'est-à-dire du rythme. Ici encore nous avons 2 domaines bien distincts : d'une part nous avons le rythme contrôlé et conditionné par la tradition c'est-à-dire le rythme métrique et d'autre part, celui conditionné ou contrôlé par les lois dynamiques.

Le 1^{er} semble au départ le plus facile puisqu'il ne s'agit que d'un décompte mathématique tandis que le second dépend essentiellement de la force de propulsion engendrée par les facteurs tels que la pesanteur, le degré d'inclinaison de l'axe de gravité, la force centrifuge, l'augmentation ou la diminution de la force musculaire, etc.... et enfin la longueur des membres, la capacité des poumons, et les pulsations.

J'ai dit que le rythme basé sur la tradition métrique SEMBLE être le plus facile alors qu'en réalité, il n'en est rien. Car il est essentiellement extérieur à notre somato-psyché. Si vous vous souvenez de ce que nous avons dit de la sensation et de ce que CHAUCHARD a dit à propos de la réflexion du cerveau et de la sensation reçue, vous comprendrez très aisément où je veux en venir. Le rythme métrique fait partie intégrante de la culture générale depuis des siècles. Il

nous est devenu familier, tandis que le rythme intérieur individuel a été totalement, négligé dans notre monde occidental. Le rythme métrique est un résultat de l'intellect que nous enregistrons avec notre cerveau, lequel à son tour le transpose en sensations, mais il restera toujours une discipline extérieure assimilée par notre volonté. Il peut avoir un effet bienfaisant et apaisant sur notre système nerveux s'il s'harmonise avec notre rythme intérieur, mais il peut aussi être une cause de trouble et de déséquilibre essentiel.

Il est certain que le rythme accéléré de la vie moderne, ne correspond en rien à notre rythme organique. Et par là même, il est la cause de la plupart des troubles psychiques si fréquents de nos jours. Cela vient de ce que notre faculté de perception à l'égard de notre rythme intérieur a été totalement négligé, même atrophié. Nous ne sommes plus en mesure de nous adapter au rythme accéléré dans lequel le progrès mécanique nous oblige de vivre. Il est donc indispensable de rééduquer la faculté de perception de son rythme propre avant d'envisager son adaptation sur le rythme extérieur.

Revenons-en maintenant à l'étude de la fonction élémentaire du corps ; vous vous souvenez qu'il était question de loi de la pesanteur, du pendule, de force centrifuge, etc. : donc, si nous partons du principe que le mouvement fonctionnel doit s'accomplir sans intervention de la volonté, nous arrivons très vite à la conclusion que le rythme d'un mouvement pendulaire des bras par exemple, sera différent pour chaque individu puisque chaque individu dispose de bras différents. Il en est de même pour tous les autres mouvements et exercices comme pour toutes les autres fonctions. Le but de l'éducation fonctionnelle sera donc d'éveiller chez l'élève la faculté de percevoir le rythme qui lui est propre et qui est conditionné aussi bien par l'hérédité que par sa conformation organique. Cela, on ne peut l'obtenir que par une concentration absolue. Mais cette faculté de perception une fois retrouvée et rétablies, l'élève sera en mesure de soumettre son rythme à sa volonté et de l'adapter ou de le plier à n'importe quel rythme imposé par l'extérieur, sans créer un déséquilibre psychique puisque pour lui, les moments de détente seront les moments où il retrouvera son rythme organique et où il se laissera donc vivre à son rythme spécifique.

En relation avec tout ceci, THÉILLARD de CHARDIN a écrit une phrase magnifique :

« D'une part l'action organique rythmée produira inmanquablement un effet générateur sur les sécrétions intérieures, d'autre part le rythme intérieur conditionné par sa conformation retrouvée, restituée à l'individu l'équilibre psychique grâce à son action calmante sur un rythme nerveux irritable et à son

action stimulante sur un rythme nerveux apathique. »

Il est donc bien évident que dans notre enseignement corporel, il ne peut être question d'un SYSTÈME d'exercices.

La méthode part de la science approfondie du fonctionnement du corps humain pour être appliquée avec la plus large souplesse et la prudence la plus scrupuleuse à l'égard de l'individu qui est toujours un sujet unique.

Mais, en développant simultanément la notion de la fonction du corps, celle du rythme intérieur, ainsi que la perception de la géométrie de l'espace, nous arrivons à la faculté de discipliner tous les mouvements et actions par l'intervention de la volonté. C'est la conscience de soi, qui engendre la conscience du « je peux » et par extension crée le plaisir de se réaliser. Le Dr. CHAUCHARD confirme notre opinion lorsqu'il dit : « On a trop coutume d'opposer éducation physique et éducation spirituelle. Il n'y a d'éducation physique que lorsqu'il s'agit d'obtenir hypertrophie musculaire de certains catcheurs ou Apollons monstrueux. Il existe, au contraire, une véritable éducation psycho-physique : art d'utiliser son cerveau pour le bon exercice de la motricité, si bien qu'une bonne éducation cérébrale dans ce domaine est valable pour les autres aspects plus spirituels de l'éducation cérébrale. »²

Si nous reconsidérons maintenant la méthode de rééducation par le mouvement fonctionnel, nous en arrivons à des conclusions bien précises :

1. cette rééducation conduit à la faculté de perception de son propre corps et de ses fonctions et permet le contrôle de ces fonctions,
2. elle place l'individu, en connaissance de cause, au centre de l'univers et l'éclaire sur les relations étroites qui le lient à son univers,
3. elle restitue le rythme intérieur et rend à l'individu son équilibre psychique.

Ces trois facteurs me semblent les bases mêmes de l'évolution harmonieuse, et nous conduisent vers une société future ÉQUILIBRÉE, dans laquelle chaque homme trouve sa place et ses possibilités de plein rendement.

² « Le cerveau et la conscience », éd. du seuil.