

Tonus et environs

Gerda ALEXANDER parlait-elle de sensible ? – Réponse : **oui**

.....d'harmonie ? **oui**
.....de tonus ? **oui**

G.A. avait-elle élaboré sa méthode à partir des mesures du tonus musculaire effectuées par les physiologistes ?.....**non**

G.A. parlait-elle de caractéristiques particulières du tonus (lourd, léger)? : **oui**

..... «d'intention de mouvement » ? : **non**. Puis – tardivement – **oui**

..... de micromouvement ? : **oui**

..... d'anatomie, de physiologie, de psychologie, de psychanalyse,
de neuro-sciences ? : **oui**

..... de musique, de danse ? : **oui**

J'arrête là ce questionnement désordonné. Vous pourrez le compléter à loisir soit à partir de la même source – G.A. – soit en vous faisant l'écho de « *ce qui se dit* » actuellement au royaume d'Eutonie.

Vous voyez bien qu'il n'y a pas d'homogénéité entre les objets de ces questions. Ils sont loin d'avoir les mêmes origines ou les mêmes capacités opérationnelles.

Il y a ceux provenant directement de l'enseignement de G.A., d'autres concernant la connaissance de l'être humain, d'autres encore parmi lesquels on puise pour justifier l'Eutonie, d'autres.....

En les développant tous, on pourrait rédiger un « manuel » d'eutonie !

Je me contenterai (?!) aujourd'hui de tourner dans la zone **sensible, tonus, harmonie** en essayant de laisser à **tonus** le rôle de personnage central.

Déjà de quoi s'occuper

Le terme **eutonie** vient de..., a été formé à partir de..... Nous l'avons tous dit et écrit tant de fois que, même si ça n'avait pas été vrai, ça le serait devenu !

Si « tonus » est consubstantiel à « eutonie », reste à examiner son origine, son histoire, les sens qu'on lui accordait au milieu du 20^e siècle et l'usage qu'en faisait G.A..

Cela pour satisfaire une certaine curiosité linguistique, mais surtout pour redonner à ce terme une vigueur quelque peu émoussée par la banalisation de son emploi comme par les sens particuliers qu'on lui accorde habituellement en eutonie.

Je crois que c'est en 1957 que ce que présentait G.A. fut nommé **Eutonie**.

A l'époque, physiologistes et médecins s'intéressaient particulièrement au tonus. Les résultats de leurs travaux étaient publiés dans des revues spécialisées et diffusés plus largement, parfois avec des approximations fâcheuses ou des généralisations intempestives. Tout cela entraînait, de façon plus ou moins judicieuse, dans des programmes de formation et se retrouvait dans des copies d'examens ou de concours. Certaines d'entre elles – qui ne figuraient pas parmi les meilleures – « entraînent en scientisme », selon l'expression d'un collègue : d'après leurs auteurs, le tonus existait depuis qu'on savait le mesurer, cette possibilité de quantification équivalant à un acte de naissance et une certification d'identité.

L'objectif de ce que je viens d'écrire est de montrer, à partir de faits réels, que, selon les façons de l'aborder comme par les interprétations qu'on peut en faire, cette notion de « tonus » n'est pas aussi simple qu'on pourrait le penser.....

Le titre « Eutonie » a été proposé par un médecin, ce qui ne pouvait que faciliter son adoption par G.A., soucieuse de donner une « base scientifique » (comme on disait à l'époque) à sa méthode et des arguments pour pénétrer le milieu médical.

D'un point de vue physiologique, le tonus est couramment défini comme la tension à laquelle se trouvent soumis en permanence les muscles squelettiques à l'état de repos – *grosso modo* les muscles assurant le soutien et le mouvement -. D'autres définitions lient cette situation à la lutte contre la pesanteur, à l'équilibre, etc.

C'est un état variable, appréciable et même mesurable sous certaines conditions.

Il n'est pas spécifique à l'être humain, concernant tout le genre animal et bien au-delà.

La différence « d'état tonique » entre une vache couchée, en train de ruminer, et un chevreuil prêt à bondir relève de l'évidence. Peintres et sculpteurs ont exprimé toutes les nuances de cet état. On dit d'un joueur provoquant ou encaissant bien les chocs et faisant preuve d'une grande énergie qu'il est « tonique ». Le bazar !

Arrivé à ce point, je voudrais entreprendre une réflexion sur ce fameux « **état tonique** ». Est-il indissociablement lié à l'Eutonie en dehors de l'appellation de celle-ci – et réciproquement ? Quel sens lui accordons-nous ? Est-ce qu'il s'agit d'un concept opérationnel ou d'un facteur de sclérose ? Est-ce que, si on le considère uniquement d'un point de vue physiologique, il nous rend encore service ?

Car, tout de même, si G.A. en parlait souvent – mais dans quel sens ?-, son enseignement le débordait de toute part.....

Changeons de registre, de lieu et d'époque :

De Pythagore, nous avons l'idée d'une sorte de matheux capable d'enquiquiner les générations successives de potaches avec son fameux théorème. Par contre les bâtisseurs ont été bien contents de pouvoir en tirer le principe de la « corde à treize nœuds », si commode pour tracer les angles droits.

Et nous ? Voyons.....

Pythagore est né en Grèce mais passe la seconde moitié de sa vie dans l'Italie du Sud. C'est un méditerranéen ; ce n'est pas un solitaire : on parle le plus souvent « des pythagoriciens ».

Nous sommes au 6^e siècle av. J.C. La philosophie et la mathématique prennent forme, la musique est bien là et Zeus a quelque peine à faire coexister de façon à peu près pacifique un ensemble de dieux aux fortes personnalités, qui n'hésitent pas à se mêler directement des affaires des hommes. Rien d'étonnant à ce que le principal souci pour Pythagore soit le divin, dans lequel il baigne.....

Dans cet ensemble encore peu différencié, où les cloisonnements n'étaient ni aussi nombreux ni aussi marqués qu'à notre époque, baignait, lui aussi, l'ancêtre de « tonus ».

Pour mieux comprendre, il suffit de remonter un peu en arrière. Seulement jusqu'à l'origine du monde. Puis de suivre son évolution, comme les Grecs se la représentaient à l'époque de Pythagore.

Au départ, c'était le chaos, à la fois désordonné et indifférencié.

Si je voulais m'entraîner pour les championnats du monde de raccourci approximatif, je dirais que vinrent ensuite la terre – Gaïa – et le ciel – Ouranos -. Ils ont mis longtemps à se séparer. Pendant qu'ils étaient littéralement collés l'un à l'autre, ils fabriquèrent une ribambelle de gamins. Parmi eux, certains, comme les Titans, étaient vraiment infréquentables. De plus, ils étaient immortels. Il fallut, après des combats gigantesques, les enfermer dans des cavernes, loin sous terre.

Au fil des temps, Zeus finit par s'imposer et les dieux, après avoir représenté les grandes forces du monde, « s'hominisèrent » en précisant leurs caractéristiques individuelles.

Encore fallait-il conserver l'**ordre**, l'**harmonie du cosmos**.....

Laissons un instant œuvrer Zeus et revenons à l'Eutonie : G.A. parlait d'**ordre**, d'**harmonie**.....

Certains d'entre nous supportaient mal cette idée d'**ordre**, imaginant sans doute devoir obéir à des injonctions impératives ou bien se représentant des ensembles d'individus pris dans la géométrie d'un défilé militaire. Chacun interprète comme il l'entend.....

Je crois que nous serions proches des intentions de G.A. en revenant à l'ordre harmonieux du cosmos. Harmonie dans l'individu, harmonie avec les autres, harmonie avec l'environnement.

Croyez- vous que cela soit étranger aux objectifs de l'Eutonie ?

Mais on ne peut pas parler d'harmonie sans faire état des forces qui s'y opposent. Les Grecs les connaissaient bien et leur avaient donné un nom : l'hybris. Ces forces avaient même été rassemblées dans la personne de la déesse Hybris, qui représentait la démesure, l'excès, la prétention, etc. Toutes choses capables de bouleverser l'ordre cosmique, l'harmonie du monde.....

[On m'a dit que cette f..... de m..... exerçait encore de nos jours sa capacité de nuisance. Pour ma part, je trouve plutôt rassurante cette pérennité dans les comportements. Et vous ?]

Encore une pensée pour Zeus qui avait, dans ces circonstances, bien de la peine à faire régner l'harmonie dans le cosmos – et dans son ménage -, alors que lui- même, comme on dirait en se référant à une autre religion, « n'était pas un saint ».....

Précisions

Ce qui précède, avec les notions d'ordre, d'harmonie, etc. m'a paru nécessaire pour montrer que l'Eutonie trouverait place dans le contexte où « tonos » est apparu et que nous y sommes en accord avec l'enseignement de G.A. A condition de nous placer dans un domaine qui nous est familier, celui du « sensible ».

Dans ce qui suit, notre intention n'est pas de développer tous les rapports possibles entre le tonus et l'eutonie. Un tel projet relèverait de la prétention, de la démesure, en un mot de l'*hybris*.

Il s'agit d'examiner et de proposer quelques manières de voir à votre réflexion. Si je dis « je », ce ne sera pas pour donner une plus forte caution personnelle à l'excellence d'une affirmation ardemment défendue mais pour en limiter la portée et la poser avec l'espoir que d'autres viendront la rejoindre.

Tonus

En grec, « **tonos** ». Passant en pays latin, il devint « **tonus** ». On peut donner une idée des sens qu'il avait alors et de ceux qui ont suivi.

C'était d'abord la tension, en particulier celle d'une corde d'un instrument de musique, avec ses conséquences acoustiques et musicales. Tension en rapport avec celles des autres cordes, afin d'obtenir des « accords » harmonieux. La lyre d'Apollon en est un exemple célèbre et l'harmonie des sons une bonne métaphore de l'harmonie du cosmos.

Vous voyez bien que le glissement vers l'humain est facile.

De la descendance de **tonos**, je citerai deux lignées :

- L'une à orientation plutôt musicale avec ton, tonalité.....
- L'autre qui va de l'action de tendre – tension, étirement – à tenir, maintenir.....

Tonus, quand tu nous tiens !

Une fusée temporelle nous ayant ramené au quotidien, je voudrais m'assurer que quelque *hybris* ne risque pas de troubler – à propos de tonus - l'harmonie eutonistique.

Cette Eutonie n'est pas là, posée comme un objet. C'est une structure souple, aux pièces interdépendantes, capable de se réorganiser en fonction des problèmes qui lui sont posés, par la souplesse d'adaptation des « porteurs d'eutonie ». Sauf si des parties endurcies, sclérosées, gênent sa démarche vivante.

Deux exemples, à partir du fameux **tonus** :

L'état tonique

J'ai parfois l'impression, en entendant parler des eutonistes, qu'on devrait écrire « étattonique » en un seul mot, tant les deux termes paraissent indissociables.

Ce qui reviendrait à dire que, dans notre appréciation de l'état d'un individu, est primordial et compte seul le fait qu'il paraît plus ou moins « tonique ».

Ce n'est pas parce que l'Eutonie fait partie de notre outillage que l'état d'une personne se réduit à ce sur quoi nous nous pensons être capables d'intervenir.

Ce n'est pas parce que quelqu'un se trouve devant un cardiologue ou un coiffeur que son « état » se résume à celui de son cœur ou de sa chevelure.

A une époque, j'usais – et j'abusais – de cet « étattonique » dont je viens de parler. Un brin de lucidité m'a fait prendre conscience que c'était devenu une sorte de *tic*, de *cheville verbale* ayant l'avantage de flatter ma paresse en m'évitant l'effort d'une analyse plus approfondie. Vexant

C'est pourquoi je préfère procéder autrement, pour des raisons pratiques. Dans un premier temps, je laisse « tonique » de côté. En attente. De façon à ce que je reste disponible pour le recueil d'indices de tous ordres inclus dans l'attitude, les intentions apparentes, les déclarations.... Rien que de très ordinaire

. Tonique, jusqu'alors tenu à l'écart, peut alors apparaître. Seulement s'il est utile, et à sa place. Il prend alors tout son sens, sans en occulter d'autres.

Exemple : Je regarde le départ d'une course de vitesse. Dans le petit espace, en arrière des blocs de départ, chacun se prépare à sa façon. L'un est calme et immobile, l'autre ne tient pas en place. Il y a ceux qui paraissent isolés du monde, concentrés sur eux-mêmes. D'autres jettent sur leurs voisins des regards terribles, comme s'ils voulaient les boulotter tout crus. Etc. Je ne suis pas sûr qu'à ce moment, la détermination – en admettant que ce soit possible - de leur « état tonique » nous donne les indications les plus pertinentes. Ils entrent dans ce que certains – en danse par exemple – appellent le « prémouvement », sans le réduire à un seul paramètre, puisqu'il englobe tout ce qui se passe dans un individu entrant dans un projet de mouvement.

La suite, c'est la situation de départ où s'ordonne la « *mise en forme tonique* » préparant directement l'action. Les indices alors recueillis sur l'état tonique de l'individu deviennent intéressants. Après le départ et pendant toute la course, nous avons pour chacun une « *géographie tonique* » à la fois caractéristique et fluctuante, riche en renseignements.

Cette façon de procéder me paraît – à l'usage – présenter l'avantage de laisser à « **état** » sa complexité et sa richesse multifactorielle tout en accordant à « **tonique** » tout son sens et sa spécificité.

Tonus lourd – Tonus léger

Un vrai questionnement. Que je vous raconte.....

Au début de mes rencontres avec G.A., pris par la nouveauté de ce que je ressentais et les méninges moulinant à toute vitesse – principalement à vide – je n'avais pas prêté attention aux qualificatifs *lourd* ou *léger* attribués au tonus.

Le temps de reprendre la distance nécessaire à la réflexion étant venu, cela m'a paru bizarre.

D'un côté, il y avait la **certitude** de l'éprouvé : dans certaines situations, je me sentais lourd, dans d'autres léger. Un membre me paraissait lourd quand j'essayais progressivement de le décoller du sol, léger au point d'être absent – du point de vue de sa présence consciente – lorsque, par exemple, il était engagé dans un processus de « dessin ».

A ces perceptions correspondaient des états différents de mon corps, particulièrement repérables au moment d'une entrée en mouvement.

C'était perceptible, descriptible, en partie reproductible. Dont acte.

Des situations – ou des groupes de situations - étaient réputées propres à produire du « lourd », d'autres du « léger ». A leur examen, des **incertitudes** apparaissaient. Il arrivait que chez certains individus, dans certaines circonstances, ces effets ne soient pas éprouvés, ou

même soient inversés. Reste qu'on se sentait lourd ou qu'on se sentait léger, que certaines situations favorisaient la survenue d'un état plutôt que d'un autre, avec des variations individuelles rassurantes, montrant que l'Eutonie n'était pas encore entrée dans l'ère industrielle de la standardisation. Hosanna !

Il s'agit maintenant d'autre chose.

L'idée, c'est qu'il est inapproprié de qualifier un tonus de lourd ou de léger.

D'abord, un constat : que je monte sur une balance en « tonus lourd » (pour reprendre l'expression) ou en « tonus léger », la balance indique le même poids. Il serait étonnant qu'il en soit autrement, sans quoi nous verrions passer dans les airs des bandes d'eutonistes ayant un peu forcé sur le « léger ».

Les effets de l'attraction terrestre sur un individu, qu'il se sente *lourd* ou *léger* étant les mêmes, nous pouvons en déduire qu'il s'agit d'un « état », que nous pouvons ressentir et constater.... Mais strictement attaché à notre personne.

D'autre part, le terme de tonus est lié au degré de tension musculaire, phénomène à la fois permanent et variable, le plus souvent inconscient, parfois conscient Il se peut qu'à un moment donné, un certain degré de tension corresponde à une perception de lourd ou de léger. Il y a des coïncidences, des accords, mais on ne saurait parler de constance dans la relation entre ces notions d'ordre différent.

Nous sommes, à un moment, dans un certain état. Admettons qu'une forme particulière d'attention à notre corps fasse que nous le sentions lourd ou léger. Ce sont deux indices particuliers, en rapport avec la pesanteur. Que vient faire « tonus » dans cette affaire ?

Imaginons que nous percevions notre corps comme froid ou chaud. Est-ce que nous parlerions de « tonus froid » ou de « tonus chaud » ? Dans le premier cas comme le second, « tonus » perd son sens spécifique pour entrer dans l'expression d'un état où son rôle, devenu vague, ne saurait, dans le meilleur des cas, qu'être inutile et, plus probablement, source de confusion.

Intermède : *à ce moment, la salle, jusque-là paisiblement assoupie, s'agite. Quelqu'un se lève et s'écrie d'une voix indignée : « Vous devriez avoir honte ! Vous démolissez l'Eutonie ! Si Gerda ALEXANDER a dit que le tonus pouvait être lourd ou léger, c'est que c'est vrai ! Il sort avec un grand air de dignité offensée, suivi d'une partie du public »*

Pour ceux qui restent, je continue :

A l'époque, le vocabulaire français de G.A. était réduit. J'étais très étonné qu'elle fasse passer tant de choses avec si peu de mots. Ou plutôt qu'elle nous donne des moyens pour les trouver nous-mêmes... Ce qui, au passage, nous mène à réfléchir sur les rapports de l'Eutonie et de la parole (Michelle l'évoquait dernièrement) et, d'autre part que certaines des expressions de GA, sorties du contexte du moment, ne sauraient être jugées immuables, sauf si nous souhaitons constituer un langage ésotérique, utilisable entre les seuls eutonistes.

D'autre part, le terme « tonus » était, à l'époque, fort à la mode et, dans certains milieux, on le plaçait un peu partout, à tout propos – et hors de propos. Il en allait de même de « vécu », qui, lui aussi, était en pleine gloire. Des expressions comme : « Le tonus au niveau du vécu », me réjouissaient fort. Excusez mon impertinence.....

Il y a longtemps que « tonus lourd » et « tonus léger » ne font plus partie des expressions que j'emploie pour transmettre l'Eutonie.

D'autre part, évitant de suggérer, je prononce rarement « lourd » ou « léger ». Je les entends souvent lorsque des participants expriment ce qu'ils ont ressenti. En fait, cela ne provient pas, en ce qui me concerne, d'une intention délibérée. Cela s'est fait. Cela est advenu.

Au début, je disais mon intention de « tourner dans la zone **sensible, tonus, harmonieux** en essayant de laisser à **tonus** le rôle de personnage central. »

Tonus a été effectivement le personnage central, son sens et sa place examinés et précisés.

Sensible a été peu évoqué. Sans doute parce qu'il est toujours présent. Avec l'Eutonie, nous allons à sa découverte et c'est par lui, avec lui que nous agissons. Cela demanderait de plus longs développements....

Harmonie est revenue régulièrement. Elle englobe les objectifs de nos actions et pourrait être considérée comme la finalité de l'Eutonie. Cela aussi demanderait une plus longue attention..

Arrivé à ce point, il me semble qu'il y a une seule alternative, avec ses deux branches :

- Prendre en compte ce qui précède et nous faire part de vos réactions
- Me faire monter au bûcher, comme hérétique. Vous comprendrez aisément que je ne soutienne pas cette solution avec beaucoup de vigueur. Cependant l'honnêteté m'oblige à dire que – et de loin – ce serait la plus simple et la plus économique.....

René Bertrand

18 Avril 2010

René Bertrand : e-mail: rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr

- **Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine**
- **Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut d'Eutonie**