

## L'ÉLAN POSTURAL - L'ÉCONOMIE - LA MARCHÉ

### L'ÉLAN POSTURAL

Comment tient-on debout ?

Une évidence : nous vivons en état de pesanteur, et cela depuis que nous sommes nés. Mais comment tient-on debout ?

Ce qui précède la marche chez l'enfant, c'est l'acquisition de la verticalité qui est le propre de l'homme. Pour pouvoir marcher en effet, il faut d'abord apprendre à tenir debout. Ce qui permet la station verticale dépend de la maturation nerveuse de l'enfant autant que de l'apprentissage et de l'environnement. Il en va de même pour la marche. Il existe deux sortes de muscles : ceux qui servent surtout à tenir debout (les muscles posturaux profonds), et ceux qui participent au mouvement (les muscles dynamiques superficiels).

Les muscles posturaux sont près des os, et ils sont constitués d'une majorité de fibres qui ont une physiologie particulière ; ce sont eux qui, par exemple, tiennent la tête sur notre cou, sans effort ni volonté conscients. Tels des sentinelles de la colonne, ils maintiennent les vertèbres entre elles tout en permettant leurs micro-mobilités et leurs subtiles rotations. Ils règlent sans qu'on y pense l'angle entre le pied et le bas de jambe, ce qui nous évite la chute. On les nomme aussi muscles anti-gravitaires, car ils réagissent de façon réflexe à la gravité.

On ne peut les commander, ni décider de les contracter directement comme on le fait avec les abdominaux. Leur secret tient au nombre très important de fuseaux neuromusculaires qu'ils contiennent. Ces fuseaux ressemblent à des petits ressorts et sont des mécanorécepteurs sensibles à l'étirement. Sous l'action de la pesanteur, ces ressorts réagissent par une contraction qui maintient la posture. Ils s'ajustent en permanence, jour et nuit, que l'on bouge ou non et sont à la base du tonus postural. C'est pourquoi on les nomme encore muscles toniques.

Ils sont en relation étroite avec le cerveau émotionnel. Ce qui nous meut, c'est ce qui nous émeut. Présents dès le début de la vie, ils sont étroitement liés à la communication émotionnelle et à la relation affective.

La contraction de ces fibres posturales précède toute initiative du mouvement, c'est ce que nous appelons en AFCMD le pré-mouvement. Il conditionne toutes nos actions motrices ; il donne en même temps au geste sa couleur, sa saveur. Ce pré-mouvement sera empreint de notre état d'éveil, de nos émotions, et révélateur de notre façon d'être, d'être au monde. Pour la danse, il est à la source de ce que nous nommerons l'élan postural.

Cet élan sera la toile de fond du geste, la liaison entre l'élément culturel et le style. La question "comment tient-on debout ?" en sous-tend une autre : "de quelle manière chacun tient-il debout ?"

### L'ÉCONOMIE

L'élan postural ajusté à l'élan du mouvement que demande la danse permet l'économie d'énergie dans le geste. Ce sont souvent les muscles dynamiques qui se fatiguent quand ils sont occupés à nous faire tenir debout, au lieu de nous faire bouger, danser. Si l'on apprend les danses mécaniquement, ce sont ces muscles dynamiques, superficiels, facilement recrutables et dépendants de la volonté qui se chargent du geste.

Les muscles posturaux doivent pouvoir jouer leur rôle autour de l'axe central, l'animer pour que les muscles dynamiques n'aient plus qu'à s'épanouir au service du mouvement. Ces muscles profonds sont faits pour la durée et l'endurance : ils sont infatigables. Quand l'axe est vivant, toute l'énergie dans le corps suit des chemins spiralés grâce à l'action des muscles transversaires épineux. En s'appuyant sur leurs ancrages d'ambiance partagée, de rythmes, de répétitions savoureuses, les danses traditionnelles sont idéales pour faire vibrer les spirales profondes de la colonne vertébrale. Nota : il est normal qu'en cours d'apprentissage, les co-contractions des muscles parasitent les gestes ; muscles toniques et dynamiques s'y mettent et s'emmêlent. Le pédagogue doit être attentif à ce que l'élève dépasse cette étape et la qualité d'économie du geste doit être recherchée. Dans ce second temps d'apprentissage qui vise l'anticipation et l'ajustement, l'élan toujours présent permet d'accéder à un geste qui diminue d'amplitude, s'affine et s'épure.

## LA MARCHE

La marche, comme la posture, modèle le corps et révèle notre rapport gravitaire au mouvement. Chacun a vécu l'attente d'un familier que l'on reconnaît à l'approche de son pas sans avoir besoin de le voir. C'est la préhension différente du sol qui est le départ d'une gestion particulière du poids. Elle est notre signature, en quelque sorte.

Autant d'individus, autant de marches différentes.

Plus enracinées ou plus suspendues, nos marches sont le reflet de notre état tonique et de notre organisation corporelle. Elles signent notre rapport à la gravité (*la terre*) comme notre rapport au pôle opposé, anti-gravitaire (*le ciel*).

Dans le mot ciel, il y a aussi l'air, le vent, les odeurs... Dans le mot terre, résonne aussi terroir, terreau, et la qualité du sol : mou, dur, dense, élastique, accueillant, rude...

Cette vision binaire peut paraître caricaturale mais c'est un outil simple et efficace pour la lecture du corps. Entre le haut et le bas (la terre et le ciel), les modulations et variations sont infinies. Comme entre le noir et le blanc, toute la palette des tons existe.

Dans la marche qui vient d'en bas, le rapport à la terre est prédominant, l'ancrage dans le sol est plus marqué. C'est dans le bas du corps que se situe le moteur du mouvement. On y associe le centre de gravité du corps que l'on nomme G. Le bassin et les jambes progressent avant le tronc. La propulsion du pied est plus active dans la marche, puisqu'il faut porter le corps en avant. La chaîne des extenseurs est moins mise en tension. Le corps est donc plus souple et enclin à fléchir. La colonne vertébrale est prédisposée à la flexion : elle sera plutôt enroulée ce qui ne signifie pas tassée ou voûtée, ni avoir le dos rond. La marche en avant demande de l'énergie ; en revanche, on est prêt à reculer comme le font si volontiers les danseurs de bourrée d'Auvergne.

Dans la marche qui vient d'en haut, le rapport au ciel est prédominant, on est plus léger. C'est dans le haut du corps que se situe le moteur du mouvement. On l'associe au centre de gravité tronc-tête-bras que l'on nomme G'. Le tronc progresse avant les jambes. On est prêt à l'élévation, à un soulèvement global du corps par le haut. La chaîne des extenseurs est mise en tension ainsi que la chaîne postérieure superficielle. Le corps est plus rigide ; la colonne est prédisposée à l'extension ; elle sera plutôt déroulée. La marche est une succession de chutes amorties, de rebonds, donc économique...

L'élan postural va induire la qualité du contact avec le sol dans la marche : les appuis et ce qui se passe entre les appuis, l'entre-pas...

Extrait de l'étude

**« l'engagement corporel dans les danses traditionnelles de France Métropolitaine »**

Catherine Augé – Yvonne Paire  
DMDTS – les études – mars 2006