



## Il y a mille écoles de relaxation, et très peu d'écoles de tonus : serait-ce dû à notre civilisation envahie par le stress ? Que dire et que faire à tous les mous, aux personnes atones ?!

**Le tonus musculaire** est une contraction permanente de certains muscles afin de s'opposer à l'action de la gravité sur le corps humain. Il permet le maintien de la posture.

Le tonus vient du mot ton en musique. Il fut appliqué au corps lorsque les pythagoriciens établirent des analogies entre l'harmonie musicale et l'harmonie du corps. Un corps sain est un corps dont les différentes parties sont en harmonie les unes avec les autres. En musique, une pièce est écrite dans un certain ton, c'est-à-dire dans une certaine gamme. Un corps qui a du tonus est un corps dont les différentes parties sont dans le ton les unes avec les autres.

*"Depuis la naissance jusqu'à la fin de notre vie, la tonicité est notre baromètre et notre carte d'identité corporelle."* S. Robert-Ouvray.

Le tonus est intimement lié à **l'émotion**, dès les premiers instants de notre vie : on parle de « dialogue tonique » avec la mère. Le tonus, alors, c'est l'expression de l'émotion à l'état pur. Nous retrouvons le rôle de la musculature profonde dans toute expression, le mouvement comme support de la communication, avec l'alternance de tensions et de relâchement qui le caractérise.

Par mon état tonique, je suis plus ou moins prêt à, disponible pour recevoir, réagir, agir...

Le tonus est assimilable à un ressort ; en avoir c'est avoir de l'amplitude entre le tendre et le détendre...

L'eutonie (c'est-à-dire le bon tonus) pour Gerda Alexander, c'est *"la recherche d'une tonicité harmonieusement équilibrée, en adaptation constante et ajustée à l'état et l'activité du moment."*

Selon elle, les personnes dont le tonus reste fixé à un niveau moyen, sans capacités d'oscillations émotionnelles ou artistiques, sont des malades, atteints par la mono-tonie...

Le secret du tonus se trouve dans nos muscles, ce sont les fuseaux neuromusculaires, des sortes de petits ressorts, de micro-muscles qui jouent un rôle fondamental pour la posture. Ces fuseaux ne sont pas passifs : le cerveau peut en effet modifier leur sensibilité. Ils sont sensibles à l'intention motrice, c'est-à-dire à l'anticipation, l'instant pré-moteur.

On peut moduler son tonus. Chacun le sien, et il varie selon les saisons, l'heure de la journée, l'humeur ...

**Le tonus musculaire** est une contraction permanente de certains





muscles afin de s'opposer à l'action de la gravité sur le corps humain. Il permet le maintien de la posture.

Le tonus vient du mot ton en musique. Il fut appliqué au corps lorsque les pythagoriciens établirent des analogies entre l'harmonie musicale et l'harmonie du corps. Un corps sain est un corps dont les différentes parties sont en harmonie les unes avec les autres. En musique, une pièce est écrite dans un certain ton, c'est-à-dire dans une certaine gamme. Un corps qui a du tonus est un corps dont les différentes parties sont dans le ton les unes avec les autres.

*"Depuis la naissance jusqu'à la fin de notre vie, la tonicité est notre baromètre et notre carte d'identité corporelle."* S. Robert-Ouvray.

Trois clés principales peuvent moduler le tonus :

- **la visualisation** : par exemple, debout, est-ce que je me sens posée, ancrée (ou tassée, effondrée, lourde) ou légère, prête à bondir (ou crispée vers le haut, suspendue par les trapèzes)
- **la respiration ou le jeu des diaphragmes** : la respiration est un moyen de moduler le tonus. L'inspiration dynamise, vitalise en amenant plus d'oxygène. L'expiration amène la détente, le relâchement, l'abandon.
- **la sensorialité** : à chaque fois qu'un sens est sollicité, lorsque

nous faisons appel au goût, à la vue, à l'ouïe, au toucher, nous excitons notre vigilance (liée à la réticulée), qui a des effets sur le tonus.

Il est intéressant de reconnaître les sens qui nous « éveillent » plus que les autres, en observant ce que l'on fait le matin en premier... puis dans quel ordre, et à quel sens cela fait appel.

Avec le toucher, le matin, c'est la caresse, la douche ... et dans un cours collectif, le contact seul ou à deux : percussions osseuses, massage, grattage et effleurage....

L'ouïe, ce peut être la voix d'un être cher, un son strident, une musique, ou le silence pur ... la voix du thérapeute ou de l'enseignant.

Odeurs vivifiantes ou réconfortantes... atmosphères olfactives d'une pièce, d'un lieu ..

Lumière, celle de l'aube, celle du soir, sereine, lumière d'une chandelle, celle du feu ...

Boissons toniques ou apaisantes, nourritures excitantes ou réconfortantes ...

Notre tonus peut s'élever ou s'abaisser très rapidement en faisant appel aux sens que nous privilégions.

Il suffit d'en prendre conscience.

Le tonus c'est bien sûr la chaîne PAAP, mais pour le retrouver, on peut selon le moment aller se ressourcer dans l'AM ou s'aventurer dans la PM...

