

## Marcher une heure avec Hubert Godard

« Une des premières choses que le praticien en Rolfing demande à l'enfant, la femme ou l'homme venu le voir et solliciter son aide : c'est de marcher ! Ce qui apparaît alors, parce que nous exerçons toute notre écoute et nos sens à cette quête (et parce que l'imaginaire nous aide bien aussi !), ce qui apparaît alors, est une condensation magnifique de plusieurs processus et moments de la vie. Nous participons à l'image vivante et rassemblée au présent, depuis l'hésitation et le courage des premiers pas à la petite et grande histoire qui a suivie pour chacun. Nous sommes témoins de la manière unique que chacun a de marcher. En Rolfing et avec l'appui de la théorie et des recherches personnelles de Hubert Godard, nous adoptons une manière d'observer et d'organiser nos propositions posturales. Il décrit la marche comme étant la résultante de quatre processus majeurs chez l'individu : la structure corporelle, les coordinations gestuelles, la gestion des flux sensoriels et le domaine symbolique. La pertinence de cette approche nous donne accès à partir d'un mouvement à l'apparence si simple, marcher... à ce qui dans l'expérience somatique, se révèle être très intime et complexe pour chacun. Nous sommes constamment surpris du fait qu'une proposition posturale intervenant auprès d'un ou plusieurs de ces processus, modifie à chaque fois l'ensemble du quatuor, et en cela la relation de l'individu avec l'environnement ainsi que sa manière d'appréhender le monde. »  
Claudia Righini.

- Charlotte Hess est danseuse et enseignante de tango argentin, performeuse.
- Depuis 2004, Claudia Righini est praticienne en Rolfing et oriente son travail clinique en se spécialisant sur les troubles de l'image du corps en lien avec l'espace de la pesanteur. Son travail s'appuie en grande partie sur les recherches de Hubert Godard et Jean-David Nasio. Danseur, Hubert Godard développe une recherche sur les techniques de danse et celles dites somatiques (Rolfing, F. M. Alexander, Pilates etc.), ainsi qu'en réhabilitation fonctionnelle, bio-mécanique et système nerveux de la conduite motrice.

Hannah est danseuse et vient consulter Hubert Godard.

**Hubert Godard :** Une première distinction est nécessaire pour travailler ce que vous me demandez. Nous employons le terme de posture pour parler de la forme, de la géographie de notre corps. C'est donc le réel (un poids en avant, en arrière, le pied comme si, comme ça...). Mais cette posture est toujours le résultat d'une attitude qui est notre manière d'échanger avec le monde à travers nos sens : les filtres, liés à notre histoire, qui gèrent notre perception, nos attentes, etc. L'attitude, avec la posture qu'elle forge, indique, donne à voir nos potentiels de gestes. Elles désignent ensemble un mode préférentiel d'être au monde. La possibilité de réinvestir posture et attitude ouvre un champ de gestes et de présence au monde multiples. Nous allons passer concrètement par la posture, mais ce qui est vraiment visé, c'est une modulation des filtres qui composent notre perception, c'est-à-dire notre histoire.

Hannah est invitée à marcher. Elle fait des allers-retours dans la pièce pendant qu'ils continuent d'échanger.

**Hubert Godard :** Pour commencer, je vous demande d'explorer la zone du pied sur lequel le poids du corps est le plus présent : plutôt sur l'avant du pied ou au contraire vers l'arrière, le talon ?

**Hannah :** *L'attaque est sur le talon.*

**H. G. :** Oui, c'est bien ainsi. L'accent est surtout vers le talon. Je vais vous proposer maintenant, tout en continuant de marcher, de laisser tomber le sternum, quitte à laisser s'arrondir le haut du dos, et nous allons voir ce que cela change pour les pieds.

**Hannah :** *Maintenant, cela change complètement mon rapport au sol, c'est comme si la peau de mes pieds échangeait beaucoup plus avec le sol.*

**H. G. :** Ce qui s'est passé concrètement, c'est que votre centre de gravité est maintenant au milieu du pied. Qu'est-ce que cela change pour vous ?

**Hannah :** *Je me sens grandie, orientée vers le haut. Ma question est plutôt le placement de ma tête dans ce rapport qui a changé.*

**H. G. :** D'accord, alors la tête, c'est ce que l'on va « placer » en dernier. Ce qui est important, c'est de goûter au changement de votre rapport au sol. Le toucher du pied est très différent d'avant.

**Hannah :** *J'ai le sentiment d'avoir le temps pour que le sol me touche, je me déplace à la même vitesse et pourtant quelque chose a ralenti.*

**H. G. :** Oui exactement. Vous avez le temps pour qu'il y ait un échange. Souvent nous marchons sans nous laisser toucher par le sol ! Lorsque nous ouvrons les barocepteurs du pied à une capture, à un échange, le sol remonte vers la cheville, vers les genoux. Je vous invite à sentir quelque chose en dehors d'une idée posturale sans se dire « c'est bien », « ça c'est mal », de sentir la dynamique de votre rapport du pied avec le sol, avec quelque chose de l'ordre de l'éros, de cette palpation, de la terre qui marche. Votre pied va être tellement épais, qu'il rentre dans la terre, la terre rentre dans lui, avec un échange haptique immense. Est ce qu'il y a maintenant d'autres changements que vous pouvez percevoir ?

**Hannah :** *Je trouve déjà le balancement des bras, un mouvement général du corps avec un profond ancrage.*

**H. G. :** Oui, c'est qu'il y a eu un grand changement dans le bassin. (*Il sort un squelette pour montrer le mouvement du bassin*). Si vous marchez avec les épaules un peu en arrière et le poids centré sur les talons comme tout à l'heure, le bassin travaille en bloc. Maintenant, cela devient une toute autre expérience avec le sol, parce que le bassin s'articule et se sépare, un mouvement intra-pelvien apparaît. Il y a le bassin gauche et le bassin droit qui ne font pas le même mouvement et cela entraîne un mouvement du périnée qui va de pair avec les pieds puisqu'ils ont des liaisons sensorielles très riches. Je vous laisse marcher pour voir comment ça résonne pour vous...

**Hannah :** *C'est le jour et la nuit, le mouvement des jambes traverse le bassin, cette traversée me stabilise...*

**H. G. :** Oui. Depuis le pied qui palpe le sol, un travail haptique s'est complètement ouvert, et d'autre part, il y a quelque chose du bassin qui joue le même jeu, du fait que vous avez deux pieds, vous avez aussi deux bassins. Je vous laisse aller comme ça. C'est exactement ça...

**Hannah :** *Là, je sens aussi mon dos impliqué dans la marche. Je me rends compte qu'avant, il ne bougeait pas du tout. Qu'est-ce que vous entendez par haptique ?*

**H. G. :** L'activité haptique est la coopération d'un mouvement du corps et d'un organe sensoriel. En somme l'aspect « actif » du mouvement

et l'aspect « passif » du récepteur additionnés pour améliorer la prise d'information, la capture, la palpation.

Maintenant il y a un grand mouvement controlatéral, une rotation alternée à gauche et à droite qui se fait au niveau de la colonne... Voilà, super... Beaucoup de choses se rajoutent : les pieds deviennent aussi propulseurs. Avant, dans votre manière de marcher, l'avant du pied n'était pas très actif, tandis que là, tout d'un coup, les doigts foisonnent sur le sol et participent à la propulsion. Pour le moment, restons sur le domaine du ressenti, après je pourrai vous donner des clefs biomécaniques. Nous avons commencé par remettre le centre de gravité au milieu du pied, et puis nous remontons progressivement.

Dans cette sorte de régression provisoire d'une forme idéale du redressement, nous explorons d'autres formes. Nous sommes passés par la nécessité de relâcher les épaules en avant pour obtenir le déplacement du centre de gravité au centre du pied. Le redressement par les épaules était une tentative de sortir d'une fermeture qui se situe au niveau du diaphragme et du ventre (*Il lui touche doucement le ventre. Elle est très surprise, elle a mal et ne s'en était pas aperçue*). Pour lutter contre ce nœud, vous tiriez les épaules en arrière, ce qui déplaçait votre centre de gravité vers l'arrière du pied et entraînait une coordination en conséquence. Ce n'était plus du tout confortable pour vous, et c'est la raison pour laquelle vous êtes venue me voir. Je vous propose une autre solution, pour cela j'utilise une métaphore que je trouve très belle. (*Il sort une corde à sauter emmêlée et lui montre que pour se défaire du nœud elle tire dessus, ce qui a pour effet de serrer le nœud davantage...*) En somme, si vous luttez contre le nœud, vous le renforcez encore plus. Je vais au contraire vous proposer en marchant, d'aller vers cette tension, de l'écouter et de la laisser presque envahir tout le corps... Voilà, c'est ça... Alors je ne sais pas pour vous ce que ça donne...

**Hannah :** *C'est un sacré nœud ! En explorant ce que vous me demandez, j'ai l'impression que les autres parties du corps peuvent un tout petit peu se séparer progressivement. Au niveau imaginaire, c'est ce que je ressens.*

**H. G. :** Nous abordons un travail plus psychologique sur la perception de votre propre corps. Lorsqu'il y a une tension, ou une douleur, nous avons tendance à lutter contre, et cela produit rarement un soulagement. Que se passerait-il si nous modifions ce filtre par lequel vous ressentez cette tension ? Si au contraire vous l'accueillez et la laissez se dissoudre dans le corps, dans les bras, les mains, les jambes, les pieds...

Si vous lui laissez prendre place en l'acceptant totalement. Comment décririez-vous maintenant l'état où vous êtes ?

**Hannah :** *Je me sens plus entière et étrangement moins dépendante de cette tension en l'intégrant, cela me demande aussi de quitter une idée que je m'étais faite de « la posture à avoir ».*

**H. G. :** Ah oui ! Nous rencontrons ce que nous évoquions au début de notre travail, le changement d'un filtre de votre perception entraîne un changement d'esthétique et multiplie votre potentiel d'action.

Ce qui m'apparaît personnellement, car c'est la subjectivité qui travaille ici, c'est déjà une réunification comme vous dites, tout le corps est réuni. Avant, votre redressement produisait une schize : le schéma corporel permet d'inclure un outil dans le fonctionnement du corps propre, mais l'image du corps l'en sépare dans le même temps. C'est, il me semble, ce que produisait l'attitude que vous aviez vis-à-vis de cette tension. Cette séparation est liée aux représentations de soi et des objets. Cette accumulation de tension dans cette zone, vous ne l'écoutez pas. Là, en l'intégrant dans l'ensemble de votre corps, c'est comme si toute cette tension changeait de nature.

**Hannah :** *Oui, en fait, il ne s'agit pas forcément d'enlever la tension, mais déjà de pouvoir la vivre autrement : changer ma perception de cette tension peut faire circuler les choses différemment, je n'avais pas conscience de ce nœud, et quand vous l'avez touché, j'ai été très surprise par la douleur. Maintenant, c'est comme si je me promenais autour...*

**H. G. :** Oui ! Le plus important dans le travail de la posture va concerner les parties du corps que l'on oublie ou que l'on met de côté... ça peut être des choses très différentes pour chacun... J'ai beaucoup travaillé avec la scoliose de l'adolescence. C'est peut-être le travail qui a été pour moi le plus émouvant. Cela touche principalement des jeunes filles. Et c'est toujours comme si le corps droit et le corps gauche avaient deux histoires complètement différentes : un côté qui peut se confronter à l'adolescence, et l'autre qui ne peut pas s'y confronter. Le corps s'enveloppe alors autour de ce qui a été tendu et l'autre côté n'a pas été écouté. Si l'on pouvait parfois enregistrer ce qu'elles disent... Une petite fille de huit, neuf ans par exemple, qui me dit : « Quand je vais à l'école, j'ai mal ici, mais quand je suis à la maison, j'ai moins mal... » Alors je lui demande ce qu'il se passe. Elle me répond que c'est vrai, qu'elle n'a pas écouté ce côté. Bon. Alors, on va le prendre avec nous ce côté, on va

l'écouter ce côté gauche, en le câlinant pour essayer de le faire remonter... C'est-à-dire au lieu de faire l'histoire de la scoliose, en se disant, je suis penchée sur un côté et donc je me redresse en faisant « clac », nous allons plutôt essayer d'user de métaphores pour dire que cette partie va être accueillie, et nous y allons ensemble. Donc, ce qui revient tout le temps en filigrane, c'est d'apprendre à aimer la partie du corps que l'on n'aime pas, de ne pas en avoir peur pour simplifier.

Dans mon travail sur l'attitude, j'engage ainsi les personnes à un travail de méditation quotidienne d'au moins dix minutes, pour retrouver cela. S'habituer au bénéfique, retrouver le mouvement magnifique du bassin, par exemple, qui est apparu chez vous et à partir des flux sensoriels et kinésiques, laisser advenir un nouveau dialogue avec la gravité. Nous avons des capteurs sensoriels sous les pieds, à l'avant du pied et quand vous les stimulez, cela va nourrir votre verticalité, jusqu'à un certain point, car il reste la tête.

Que fait-on avec la tête ? Faut-il attendre que les flux ascendants nourrissent son orientation ? Ceux-ci participent, mais ne sont pas suffisants. Faut-il alors, par une volonté motrice, la placer ? Ce n'est pas par la tête que l'on peut « placer la tête ». C'est le monde qui situe notre tête et le monde, qu'est-ce c'est ? Ce sont les odeurs, les sensations, les flux de lumières. C'est le vent qui vient vers vous. C'est progressivement un intérêt ou un amour pour le monde, et non plus quelque chose de mécanique, une injonction motrice que vous vous donnez. C'est du pur travail de sensations.

Lorsque vous marchez, quel accès sensoriel est le plus prégnant pour vous ? Vous êtes-vous déjà posée la question ? Le tactile, avec la sensation du vent ou de la chaleur du soleil sur votre visage ? L'auditif, le chant des oiseaux au loin ? L'olfactif, ce parfum de lavande mélangé au romarin ? Sommes-nous ouverts au monde lorsque nous marchons ?

Sans doute, le travail le plus rapide pour accéder à l'orientation de la tête est certainement celui lié aux fragrances du monde, l'olfactif. Lorsque l'on vous tend une fleur pour sentir son parfum, vous faites ce petit geste de suspension de la tête pour essayer de capter les effluves. La respiration que vous faites avec le nez change alors de modalité. Avant, paradoxalement, vos narines se fermaient un peu au moment d'inspirer, là c'est l'inverse : elles se dilatent. Ce qui modifie le flux de l'air entrant, il n'est plus « aspiré », ce qui fermait un peu les narines, mais « senti », au travers de cette dilatation accueillante.

Je vous laisse marcher...

**Hannah :** *J'ai besoin pour ça d'imaginer la sphère de la tête et plus seulement la tête vécue comme des faces... Le problème d'être confrontée à trop de choses... Avec cette image, je suis plus ouverte aux sensations, et en même temps, je peux m'extraire de l'exposition de mon visage.*

**H. G. :** Comme c'est important ce que vous venez de trouver ! La notion de profondeur de la tête ouvre encore plus votre visage dont les traits sont maintenus par vos modes perceptifs.

**Hannah :** *Oui ! Je mesure aussi maintenant un peu mon manque de capacité d'accueil aujourd'hui sur l'extérieur... Je sens que j'étais un peu fermée au monde. Avec cette ouverture sensorielle et cette combinaison entre appui au sol et propulsion, je peux garder l'ouverture au monde sans participer à son agitation. Je me sens aussi comme plus vulnérable... J'imagine que chacun situe ses mécanismes de défenses à différents endroits pour se couper du monde...*

**H. G. :** C'est la raison pour laquelle je préférerais parler d'attitude lorsque je vous disais que la grande modification est attitudinale plus que posturale.

Souhaitez-vous continuer encore un peu ?

**Hannah :** *Oui !*

**H. G. :** Par rapport à votre ressenti de vulnérabilité, je voudrais vous proposer une expérience. Si je cherche à vous pousser maintenant que vous êtes dans cette attitude, je n'y parviens pas ! (*Il la pousse, elle est stable, elle rit.*)

Vous êtes solide. Si vous faites un tout petit peu ce que vous faisiez tout à l'heure, il suffit que je vous pousse à nouveau pour vous faire tomber (*elle est déstabilisée*).

Certes, vous vous sentez plus vulnérable au sens des sensations du monde, mais pas du point de vue de vos appuis parce que, plus vous accueillez, plus vous avez une vision du haut de la colline... Une vision panoramique. Vous voyez tout. Sinon quand vous vous mettiez là (*il prend sa posture initiale*), cela rétrécit vos sens... C'est étonnant, plus on est en train d'échanger, plus votre tête est en train de se placer. Quand vous marchez comme ça (*elle continue à marcher*), vous avez les otolites de votre l'oreille interne, avec leur sens du poids et

de l'orientation, qui travaillent complètement. Notre sentiment de sécurité dépend en grande partie de la gestion vestibulaire des flux gravitaires. C'est une dynamique.

Nous arrivons à la conclusion qu'il y a deux sens du poids, c'est important de le dire : les pieds, ce que l'on a travaillé au début, et l'oreille interne. Le sens du poids se construit, comme nous l'avons vu, dans le rapport au sol, au travers des barocepteurs de la peau et du sens proprioceptif, dans un vecteur ascendant, du bas vers le haut. Cela apporte une détente, une stabilité, plus de tranquillité, du calme. C'est le sens du poids original, radical. Nous avons ajouté à ce paramètre celui d'un vecteur descendant, qui agit du haut vers le bas. Un deuxième sens du poids, qui s'inaugure par les organes sensibles à la gravité que nous avons au niveau de la tête. Il s'agit plus particulièrement d'organes qui se situent dans l'oreille interne : les otolithes.

Vous avez les pieds et la tête qui prennent la verticale, donc deux sens de la verticalité, et à partir de là, d'immenses possibilités de composition... *(Elle continue son exploration, incorporant ces mouvements, concentrée sur les sensations.)*

Voilà... Donc nous sommes d'accord, vous n'avez pas cherché à placer votre tête, c'est seulement les modalités sensorielles, votre relation avec le monde qui place votre tête petit à petit. *(Elle continue)*. C'est comme en méditation, c'est une dynamique...

C'est dix fois trop ce que l'on fait aujourd'hui, car je vous propose à la fois le processus et le parcours intellectuel. Mais vous allez avoir une dynamique de plus en plus riche, c'est-à-dire que vous pourrez dialoguer avec le monde en multipliant les modalités.

**Hannah :** *Maintenant la tête n'est plus un enjeu... La pièce est petite ici, mais c'est comme si j'avais un vaste horizon devant moi. Il y a quelque chose de paisible dans la relation. On est face à face, et ma respiration est d'une tranquillité absolue. Je suis en face de quelqu'un et en même temps, je peux m'ouvrir totalement à la respiration... Cette modification, ce n'est plus de tirer l'air vers l'intérieur, mais plutôt de mettre le corps d'une manière à ce que cela vienne tout seul. (Elle soupire).*

**H. G. :** Oui, vous ne cherchez que les odeurs, vous oubliez l'air. C'est une question de nourriture olfactive. Je vous disais tout à l'heure que c'est probablement par l'olfaction que nous obtenons le placer de la tête le plus efficace, il y a une raison à cela. Pendant des millions d'années,



les mammifères devaient leur survie à leur odorat. Lorsque vous observez le lapin qui fait ça (*il imite le lapin qui renifle, les oreilles en alerte*), ce n'est pas parce qu'il sort d'un cours d'Alexander... (*Elle rit.*) C'est pour chercher la meilleure captation des odeurs et sa vie en dépend. Comme la nature est bien faite, ouvrir le nez aux odeurs est associé aux otolithes, donc au système vestibulaire.

Un jour, en marchant, le monde porte votre tête et le devant de votre corps s'allonge. Rien ne se ferme dans votre dos qui porte cette ouverture. Voilà, on a fait un petit tour...

**Hannah :** *Je pense que l'on pourrait rester des heures à marcher ainsi...*

