

M. FELDENKRAIS

ASPECTS D'UNE TECHNIQUE:

# L'EXPRESSION CORPORELLE

PREMIER CONGRÈS INTERNATIONAL  
—— DU PSYCHODRAME ——

*Paris 1964*

ÉDITIONS CHIRON, 40, Rue de Seine, PARIS-6<sup>e</sup>

## Au lieu d'une PRÉFACE...

Ce texte fut composé en toute hâte dans l'espace de quelques jours. Je ne peux faire mieux que de citer les paroles suivantes dont Paul Valéry a fait précéder son dialogue sur « L'idée fixe » :

« Ce livre est enfant de la hâte. On le donne pour ce qu'il est : une œuvre de circonstance et tout improvisée. Quoiqu'elle fût destinée à un public des plus attentifs — le corps médical — il fallut faire vite, et donc assumer tout ce qu'emporte de risques, d'imprudences et d'impuretés, la précipitation dans le travail. Quand le terme presse l'esprit, cette contrainte extérieure l'empêche de soutenir les siennes propres. Il néglige les beaux modèles qu'il s'est formés ; il se relâche de sa rigueur ; il se décharge par le plus court, selon ses moindres résistances, et se répond par ses hasards. »

M. FELDENKRAIS.

Le 6 août 1964  
49, rue Nachmani,  
TEL-AVIV.

# 1) L'image de soi

Toute personne règle sa conduite sur l'image qu'elle s'est faite de soi. Désirant changer sa conduite, il lui faudra donc changer cette image.

Qu'est-ce que l'image de soi ? Nous constatons une image corporelle : étant celle des contours, des rapports des membres, c'est-à-dire des rapports spaciaux, temporeux, des sensations kinesthétiques. Viennent ensuite les sentiments ou émotions et les pensées. Tout ceci compose un ensemble lié.

Comment l'image de soi s'est-elle formée ? Chacun a l'impression que sa façon de parler, de marcher, de se comporter soit la seule possible pour lui, propre à lui et immuable : il s'identifie à elle, se croit né ainsi. Son jugement de rapports spatiaux, de mouvements, sa façon de tenir la tête, de regarder, etc... lui semblent innés, et il ne croit possible d'y changer que la vitesse, l'intensité et l'étendue. Cependant, tout ce qui est important du point de vue des rapports sociaux, c'est-à-dire des rapports d'un homme à l'autre est acquis par un apprentissage prolongé : on apprend à marcher, à parler, à voir dans une image peinte ou photographiée la troisième dimension, et c'est du hasard des lieux de naissance et d'entourage d'une personne que dépend ce que seront ses mouvements, son attitude, la langue qu'il parlera, etc...

Ainsi, en apprenant une autre langue, on y apporte toujours un accent, c'est dire qu'une formation acquise préalablement gêne l'acquisition d'une nouvelle. En essayant de s'asseoir à la japonaise ou à l'hindoue, on éprouve une difficulté à réorganiser son corps pour cette configuration nouvelle, l'habitude en entravant la formation. Donc, comme la formation première est due au hasard de naissance, la gêne qu'on éprouve à changer une habitude, physique ou mentale, a peu à faire avec l'hérédité et l'individualité, mais est propre à tout changement d'habitude déjà acquise.

On voit que la gêne n'est pas liée à la substance de l'habitude, mais à son ordre temporel, c'est-à-dire au fait de la priorité de l'habitude formée qui, elle, est due au hasard. Ce par quoi il est mis en évidence que l'image de soi est, elle aussi, acquise au hasard de la vie. La question qui s'impose serait donc celle-ci : est-il possible d'amener des changements qui permettraient d'acquérir des manières de conduite nouvelles, différentes par choix et qui soient aussi propres à la personne que celles qu'elle a acquises, sans s'en rendre compte au cours de sa vie ?

Il faut comprendre que nous ne visons pas de substituer simplement une action à une autre (ce que nous appelons « statique »), mais nous visons à changer le **mode** d'action, c'est-à-dire agir sur le « dynamique » et le processus de l'activité en général.

Avant d'aller plus loin, il vaudra peut-être la peine de faire une petite expérience qui permettra de sentir cette possibilité et non seulement de la comprendre.

Couchez-vous sur le ventre et pliez le genou de sorte que le pied soit vers le haut, vous verrez alors que le rapport du pied à la jambe est tout à fait personnel, c'est-à-dire que les angles dans les directions cardinales ne seront pas les mêmes chez tout le monde. Si pour fixer les idées nous mettons, disons un livre sur la plante du pied, le plan du livre ne sera pas parallèle au plancher, mais prendra une inclinaison particulière pour chaque individu, et les points de contact de la plante du pied avec le livre auront une distribution également individuelle. On s'apercevra que les muscles de la jambe et du pied maintiennent un rapport de contraction l'un par rapport à l'autre, et même sans porter de poids, la musculature ne prend pas une configuration neutre (comme on aurait pu l'attendre lorsque le pied est libre de toute fonc-

tion dans le champ de gravitation, en dehors de porter son poids propre). Il agit d'après l'image de soi, et cette configuration toute personnelle est subjectivement ressentie comme la plus simple et accompagnée par l'impression de ne rien faire de particulier. Les configurations habituelles sont donc imprimées dans le système nerveux qui réagira à l'excitation extérieure par cette configuration habituelle toute prête et ne saura pas former une autre à la demande de la réalité extérieure. Dans le changement dynamique que nous envisageons, il s'agit de délier le système nerveux de ses configurations compulsives et de lui permettre un mode d'action ou de réaction non pas dicté par son habitude, mais par la situation du moment.

Revenons à l'exercice proposé. Il suffit de faire une vingtaine de mouvements avec un grand ralenti, suffisant pour suivre mentalement les trajets dans l'espace du pied ou des parties différentes du pied ; exemple : en fléchissant et tendant la plante du pied, essayez de fixer l'attention sur le mouvement du talon dans l'espace, et de suivre ce mouvement en même temps que celui du grand orteil, du plus petit, et des autres à tour de rôle ; il faudra aussi veiller à la réduction de l'intensité de mouvement pour faciliter le changement qui va s'opérer. On éprouvera un ordre de difficulté tout personnel pour chaque orteil. La difficulté consiste dans des degrés de clarté différents et dans la discontinuité qui se produit dans le fil des images d'orientation.

Si vous essayez à présent d'exécuter avec la pointe du pied un mouvement circulaire et de localiser clairement dans l'espace la position du talon pendant la rotation de façon que, si vous arrêtez le mouvement de rotation entamé à un point quelconque, vous puissiez vous rendre compte nettement de la position du talon, vous trouverez avec surprise des difficultés extraordinaires en certains points ainsi qu'une facilité toute simple en d'autres.

Continuez le mouvement au très grand ralenti, faisant de petits arcs de cercle au lieu de rotations complètes et à chaque arrêt essayez de vous rendre compte de la position de la pointe du pied et du talon par rapport à la jambe, puis rebroussez chemin en revenant sur la trajectoire tracée par le talon et la pointe du pied, et répétez ceci jusqu'à ce qu'une certaine facilité ait été obtenue. Ceci fait, essayez maintenant de tourner la pointe du pied de droite à gauche en suivant le mouvement du talon dans la direction opposée.

Vous noterez facilement que le talon ne fait pas une ligne horizontale, mais se conduit tout autrement à l'extrémité droite et à l'extrémité gauche de son mouvement.

Pour changer ceci, mettez la pointe du pied à l'intérieur, c'est-à-dire le talon à droite, puis tournez la pointe du pied à gauche et le talon à droite pour parvenir à la position diagonalement symétrique, mais en passant quelquefois par l'arc inférieur du cercle de rotation, d'autres fois par l'arc supérieur. Continuez très lentement jusqu'à ce que vous puissiez tourner en cercle le talon tout en suivant mentalement la position de la pointe du pied. Il faut que la pointe du pied soit conçue à la pointe de chaque orteil à tour de rôle. Inversez, et tournez la pointe du pied en suivant mentalement le talon jusqu'à ce que les configurations spatiales deviennent de plus en plus claires, simples et faciles — comme les mouvements personnels qui font partie de l'image de soi, car elle seule semble, de tous les points de l'espace dès le début, simple, claire et facile.

En suivant l'exercice, il ne faut pas faire d'effort de volonté, ni insister sur des points difficiles, mais lorsqu'on s'y heurte, simplement recommencer à zéro. Vous noterez qu'à chaque point où vous éprouverez une difficulté à suivre le fil des images d'orientation, il se produira un changement correspondant dans la respiration. Il suffit, à l'instant difficile, de cesser d'agir pour constater que la respiration reprend son rythme normal ; donc, il y avait arrêt de la respiration. Si vous veillez à la continuité du rythme respiratoire, vous trouverez que la continuité des images d'orientation spatiale du talon et de la pointe du pied devient de plus en plus facile. On s'étonnera de trouver que le temps s'écoule et qu'une demi-heure passe en quelques instants.

Si à présent vous allongez la jambe (droite), vous vous rendrez compte qu'elle (la jambe droite) semble la plus longue. Vous éprouverez un changement de sensation kinesthétique non seulement dans l'articulation et la musculature du pied (droit), mais encore de tout le côté droit du corps entier : l'œil droit semblera plus ouvert et, d'ailleurs, le sera ; tout le côté droit du visage semblera — et d'ailleurs sera — plus long, sa musculature détendue, etc... Vous mettant debout, vous vous apercevrez d'un changement radical dans l'usage, dans la kinesthésie et la sensation du pied (droit) au contact du sol et de multiples changements personnels de tout le côté (droit). Ainsi, la rotation de la tête sera plus étendue et plus aisée vers la droite que vers la gauche. En levant doucement le bras droit au-dessus de la tête, puis, l'ayant baissé, en faisant de même avec le bras gauche, vous constaterez une légèreté accrue du mouvement du bras droit...

Si, au lieu du talon, on faisait un exercice, semblable dans la technique et dans les détails, avec la tête, l'inclinant et la redressant par des mouvements lents et, ceci faisant, dirigeant l'attention sur les détails d'orientation spatiale et les rapports des parties différentes du côté gauche, disons, de la tête avec l'épaule, la clavicule, la colonne vertébrale, etc... on trouverait également un changement de tonus latent de tout le côté gauche jusqu'aux orteils du pied gauche.

Une conclusion d'importance capitale s'impose :

1) alors que les deux côtés participent également et symétriquement dans les mouvements d'inclinaison et de redressement de la tête, le changement tonique et l'accroissement de la sensation de bien-être du côté gauche et l'aisance de contrôle obtenue ne sont que du côté où on a rendu conscients les rapports spatiaux d'orientation. C'est-à-dire que les mouvements en soi, le contrôle de la musculature, son fonctionnement sont en soi d'une valeur négligeable en dehors de l'amélioration de la circulation et les autres bienfaits du mouvement en général. Le changement obtenu par un mouvement symétrique des deux côtés réside uniquement du côté où les rapports spatiaux d'orientation sont devenus plus clairs et plus conscients. Il est intéressant de noter que le changement se produit dans tout le côté du membre sur lequel on a travaillé, et non pas dans le côté opposé, c'est-à-dire que le changement s'est fait par une voie extra-pyramidale.

2) Une autre constatation est que le changement s'est produit quelque part dans le système nerveux central, vu qu'il concerne tout le côté, en entier, sur lequel on a travaillé.

3) Le changement ne disparaît pas instantanément, mais peut durer plusieurs heures ou même plusieurs jours, dépendant du temps consacré à l'exercice et surtout de la clarté de la vision des rapports spatiaux, ainsi que de la rétention mnémonique de la différence entre les deux côtés.

L'importance de ce qui se passe dans le système nerveux par cette technique peut être accentuée davantage par le fait qu'on peut obtenir le même effet dans le côté opposé à celui dans lequel on a obtenu le changement en question par un travail purement mental cette fois-ci, c'est-à-dire sans mouvement aucun, juste en dirigeant l'attention méthodiquement sur la sensation kinesthétique différente et d'un côté et de l'autre. Tandis que l'effet premier a été obtenu en une demi-heure ou une heure, la direction méthodique, c'est-à-dire point par point, de l'attention sur la différence ressentie dans la musculature et l'articulation des deux côtés, des orteils jusqu'au sommet de la tête ne durera que deux ou trois minutes. Si on continue jusqu'à l'égalisation complète de la sensation des deux côtés, l'effet s'en trouvera augmenté même du côté original aussi.

La chose la plus importante peut-être à mettre en évidence est que l'usage habituel de la tête ou bien du pied sur lequel on vient de travailler, a pu donner à la personne une satisfaction complète ; mais le contraste obtenu doit faire apprécier combien l'usage que l'on fait de soi par habitude est loin de ce que

la personne pourrait faire, ou même était destinée à faire — ce que nous croyons pouvoir démontrer par la suite.

La théorie et la pratique montrent que, dans l'image de soi, il y a des parties sur lesquelles le travail est plus efficace ; ou plutôt il y a un ordre de priorité qui rend le travail plus facile et méthodique.

Une première observation consiste en ceci : le premier rapport d'un nouveau-né avec le monde extérieur se fait par la bouche, en faisant abstraction (pour le moment) des sensations tactiles de la peau. Déjà, ces premiers contacts par la bouche nécessitent l'orientation de la tête dans l'espace d'une manière spéciale. Petit à petit, l'usage de tous nos sens : l'ouïe, la vision, l'odorat, la production de sons, en somme, l'usage de tous les télécepteurs nécessite le mouvement de la tête. Puisque les organes doubles, distants l'un de l'autre, permettent par l'orientation de la tête le jugement de la distance et de la direction, l'ouïe, la vision et l'odorat ont une organisation très complexe dans le système nerveux, qui exige la rotation de la tête jusqu'à l'excitation égale des deux organes qui orientent la tête dans la direction de la provenance de cette excitation ; de sorte que la tête sert pour ainsi dire de périscope au système nerveux pour y amener l'information par les sens.

En dernière analyse, la seule partie qui a un rapport avec le monde extérieur est le système nerveux, les sens et le corps ne lui servant que d'appareil d'information et d'action. Il est évident que le mouvement de la tête, porteur de tous les sens télécepteurs, participera à tous les mouvements formant nos rapports avec le monde extérieur. Le mouvement de la tête formera donc la partie essentielle de l'image en soi ; et la colonne vertébrale, placée sur le bassin et qui permet l'orientation de la tête, et en particulier les parties de la colonne qui permettent le mouvement rotatoire, telles les vertèbres cervicales et lombaires, formeront également une partie importante de l'image de soi.

Déjà, par cette esquisse sommaire, on peut voir l'importance du squelette dans l'image de soi, puisque la tête, placée par l'intermédiaire de la colonne sur le bassin, participera à toute action d'orientation et à toute action, passive ou active, ayant rapport avec le monde extérieur. La cage thoracique, avec l'appareil respiratoire, suspendue sur cette colonne, sera affectée, et colorera chaque mouvement ; d'où les premières indications pour la tenue de la cage thoracique qui doit, non seulement ne pas gêner le mouvement d'orientation de la tête, mais, au contraire, devra le faciliter. Sans entrer dans les détails qui forcément nous sortiraient du cadre dans lequel nous nous sommes fixés ici, revenons à quelques aspects instructifs de l'image de soi.

Si l'on se couche par terre, sur le dos, et que l'on essaye de balayer mentalement et méthodiquement le corps entier, on trouvera que certaines parties sont plus accessibles à l'attention que d'autres et que, en général, les parties les moins accessibles ne sont pas présentes à la conscience pendant l'action. De plus, on trouvera que, dans chaque action, d'autres parties deviendront inaccessibles à la conscience, et même, plus que chez certaines personnes, on trouvera certaines parties ne figurant presque jamais dans l'image de soi pendant l'action.

Une image de soi complète, donnant la même clarté et la même importance à tout le corps, devant, derrière et de tous les côtés, est un cas exceptionnel et idéal. Chacun peut se rendre compte que l'usage qu'il fait de soi correspond à son image de soi et que celle-ci n'est qu'une partie très restreinte de l'image idéale ; il pourra remarquer aussi que les rapports de l'importance relative d'un membre ou d'une partie du corps par rapport à une autre changent avec la position et l'action qu'on entreprend.

Par exemple, essayez de fermer les yeux et avec les index de vos mains, représentez devant vous la largeur de votre bouche : il n'est pas rare de trouver des écarts allant jusqu'à 300 % dans le sens d'exagération ou de sous-estimation

Essayez encore — toujours avec les yeux fermés — de représenter avec vos mains d'avant en arrière l'épaisseur de votre poitrine, et ensuite en écartant les mains latéralement, et enfin verticalement : vous serez étonné de voir

que votre jugement change avec la position des mains et que de ces trois essais vous obtiendrez trois résultats avec des écarts entre eux qui se mesurent quelques fois par des centaines de pour cent.

Une dernière petite expérience : fermez les yeux, mettez devant vous les mains allongées, commodément, et imaginez les rayons lumineux de l'index gauche allant à l'œil droit, et les rayons lumineux de l'index droit frappant l'œil gauche ; imaginez ces rayons figés, matérialisés : ils se croisent donc en un certain point. Maintenez l'ensemble de vos mains et de votre tête en cette position, pour ainsi dire figée, et essayer avec l'index et le pouce droit de saisir le point d'intersection de ces rayons figés ; ouvrez les yeux et constatez l'erreur commise (s'il y en a). Recommencez la même chose, essayez de saisir le point d'intersection avec la main gauche ; ouvrez les yeux et constatez que vous avez saisi un autre point. Cette manière d'agir permet de distinguer entre les erreurs oculaires et les erreurs manuelles d'origine kinesthétique.

Si l'on examine d'une façon détaillée un grand nombre de personnes, on trouvera que, quand les écarts entre les valeurs dans les images de soi et les données plus objectives ou réelles sont de l'ordre des centaines de « pour cent », l'usage de cette partie du corps est généralement défectueux. Par exemple : les gens qui maintiennent d'habitude leur poitrine en état d'expiration exagérée, trouveront que dans leur image de soi, la poitrine est représentée deux ou trois fois plus épaisse qu'elle ne l'est en réalité ; et inversement : les gens qui maintiennent d'habitude leur poitrine en état d'inspiration exagérée trouveront que dans leur image de soi, l'épaisseur de la poitrine est sous-estimée. Un examen détaillé de tout le corps et en particulier du bassin et de la région génitale et anale apporte plus d'une surprise.

Si l'on pense que l'usage de soi n'a d'autre référence que l'image de soi, on comprend les difficultés que l'on éprouve pour le perfectionnement d'une action quelconque. On imagine que, en approchant et améliorant l'image de soi jusqu'à une meilleure approximation de la réalité, on améliorera le mode d'action en général et cela donnera des résultats beaucoup plus rapides et sur toute l'étendue de l'activité qu'on n'en aurait obtenus par un exercice conçu et appliqué à chaque action particulière.

## 2) De l'action musculaire

Sans la musculature, lisse et striée, qui traduit en des termes significatifs pour nous, compréhensibles, ce qui se passe dans le système nerveux, tout ce qui s'y passe ne serait qu'une série de réactions chimiques lentes ainsi qu'une activité d'impulsions électriques ne contenant en elles-mêmes aucune information d'une signification humaine, hors ce qui concerne la chimie et l'électricité. D'après ces réactions et ces impulsions, on ne pourrait jamais savoir, sans la traduction musculaire, si le système nerveux ressent la beauté, voit rouge ou vert, bon ou mauvais, agréable ou désagréable. C'est la musculature lisse qui traduit ces impulsions dans la vie interne de chacun de nous, et la musculature striée qui lie le système nerveux à l'entourage.

Dans l'état actuel de nos connaissances, les muscles sont le seul moyen nous permettant d'exprimer en termes humains l'ensemble de l'activité chimique et électrique du système nerveux.

L'étude approfondie de l'activité musculaire du point de vue du fonctionnement du système nerveux est donc d'une importance primordiale. Disons tout de suite qu'un événement quelconque dans le système nerveux ne devient conscient et n'est perçu par nous comme une sensation ou comme un sentiment, comme humeur ou action qu'en arrivant à la musculature périphérique.

si, par périphérie, on entend aussi les passages muqueux, de la bouche à l'anus. Il faut y inclure aussi la musculature des capillaires et de tout le système sanguin.

Le cerveau lui-même paraît insensible à la majorité des excitations auxquelles la périphérie réagit violemment. On se rend compte d'une action nocive sur la matière du cerveau dans la mesure où elle produit une action à la périphérie qui devient par cela consciente.

On peut détruire ou brûler par des ondes courtes ou des rayons X des os, des tissus internes sans qu'on ressente quoi que ce soit ; on en devient conscient uniquement quand la périphérie est atteinte. On n'a pas la moindre idée de ce qui se passe dans le duodénum, dans la vessie avant la distension de leur sphincters qui, elle, parvient à notre conscience. La formation des calculs rénaux ou biliaires passe inaperçue jusqu'au moment où ils dilatent le sphincter correspondant par leur passage. La destruction par une carie dentaire n'est ressentie qu'au moment où elle mène à une réaction dans les capillaires et les tissus extérieurs des gencives.

Pendant toute l'évolution de la vie sur la terre, le système nerveux et la musculature, de leur formation primaire jusqu'à nos jours, ont dû s'adapter au champ de gravitation du globe terrestre. La plus grande partie de l'activité du système nerveux et de la musculature, en dehors du maintien de la température et de l'ambiance chimique nécessaires à la survie de ces deux systèmes, est engagée pour permettre la survie et le déplacement dans le champ de gravitation. Notre classification-même de la vie animale en général s'est faite à l'origine essentiellement d'après le mode de déplacement : nous distinguons : le poisson qui nage dans l'eau, l'oiseau qui vole, les animaux qui rampent, glissent ou grimpent, ceux qui marchent à quatre pattes, les bipèdes, etc...

Il faut retenir une propriété très générale de l'action musculaire : en essayant de mouvoir légèrement l'index, puis la main toute entière, puis l'avant-bras, puis le bras entier, et en essayant d'estimer l'effort dans chacun de ces mouvements, on arrivera à constater que tous ces mouvements se font avec la même aisance. Or, du point de vue travail dans le champ de gravitation, les mouvements de l'index nécessitent un travail de quelques gm x cm, ceux de la main quelques milliers de gm x cm, ceux de l'avant-bras quelques dizaines de milliers de gm x cm, ceux du bras entier considérablement plus encore. On voit que la sensation musculaire de l'effort ne mesure point le travail accompli, mais autre chose. Cette autre chose, c'est la qualité de l'organisation du mouvement.

La quantité de travail accomplie peut varier d'un gm x cm à un million de gm x cm, et avec une sensation d'effort qui reste toujours la même. Ce n'est que lorsqu'il y a obstruction, gêne, et que l'on se mobilise d'une manière mal appropriée pour la surmonter, qu'on ressent la sensation d'effort accru ; et cette sensation d'effort accru ne correspond pas forcément au plus grand travail accompli. On peut dire que très généralement, les sensations et les sentiments nous rendent compte de l'organisation interne, de la mobilisation, et non pas des différences que l'on peut mesurer ou vérifier par la réalité objective.

Comme les sentiments et les sensations ne nous rendent pas compte de l'acte accompli réellement, nous sommes obligés de faire appel au processus mental, au jugement, à la compréhension, au savoir pour pouvoir adapter nos sentiments et nos sensations à l'effet désirable. Sans ces moyens, les erreurs commises pourraient être même fatales dans la plupart des cas.

Comme nous agissons d'après l'image de soi formée au grand hasard et que cette image est essentiellement composée de sentiments et de sensations, il est aisé de démontrer que dans les actes invoquant l'usage de soi dans des parties de l'image de soi qui ne sont pas claires, c'est-à-dire dans celles qui ne font pas partie intégrale de cette image, on peut faire des erreurs allant jusqu'à substituer un acte contraire à celui qu'on croit faire, ou à faire un acte qui n'a aucun rapport avec l'acte qu'on a le sentiment de faire, sans qu'on s'en aperçoive.

Dans l'exercice de rotation du talon et des orteils, vous aurez très probablement des moments où vous ferez des mouvements contraires à ceux que vous aviez la sensation de faire : souvent vous vous en apercevrez, et cette perception provoquera une interruption dans le fil des images d'orientation. Or, normalement, il est très rare qu'il nous arrive que nous perdions le contrôle du talon ou du pied au point de ne pas savoir son emplacement dans l'espace et de ce qu'on en fait. C'est que nous ne nous servons pas d'ordinaire du processus mental pour vérifier s'il y a correspondance de nos actes avec l'effet désiré ; car nous nous bornons à agir selon cette partie de l'image de soi qui s'est formée dans l'enfance jusqu'à l'âge de quatorze ans à peu près et qui a donné plus ou moins de satisfaction ; et nous nous hasardons rarement à compléter cette image.

C'est ainsi que nous continuons à ne nous servir que de ce qui a été formé au temps de la jeunesse alors que l'élan vital permettait des efforts devenus plus difficiles plus tard. Par ailleurs, dans la jeunesse, le temps qu'on peut s'accorder pour cet apprentissage est rarement rationné comme il l'est à l'âge adulte. Il est utile de remarquer que ce rationnement subjectif du temps de chacun de nous tarit toutes nos ressources créatrices.

Il ne m'est pas facile de donner en exemple un acte qui soit hors de l'image de soi pour n'importe quel individu, d'où la difficulté de convaincre tout le monde par le même exercice du fait que l'on fait souvent l'acte contraire ou un acte tout différent de celui qu'on croit faire ou qu'on a l'intention de faire. Essayons tout de même l'exercice suivant qui réussit assez souvent. Placez la paume de la main droite sur l'ombilic, avec les doigts vers la gauche. Essayez maintenant de ramener le coude droit devant vous, de façon à produire un angle droit entre l'avant-bras et le dos de la main. Si vous ne réussissez pas, essayez de vous appuyer sur la table, ou sur le sol pour vous rendre compte de ce qu'il n'y a aucune difficulté en soi à obtenir un angle droit entre le dos de la main et l'avant-bras. Essayez à présent de nouveau, d'une manière différente : retenez l'angle droit entre le dos de la main et l'avant-bras et tâchez de poser la paume de la main, déjà organisée de la sorte, sur le nombril comme au début. Rendez-vous compte si vous l'avez réussi. Sinon, avez-vous remarqué ou noté l'instant où la main a abandonné la configuration figée de tout à l'heure pour fléchir — et c'est-à-dire faire juste le contraire de ce que vous voulez faire — et établir le contact avec le nombril ? Comment se fait-il que la main, qui est la partie la plus utilisée et la plus adroite de notre corps pour exécuter des mouvements volontaires, ne vous obéit pas, à tel point que les muscles fléchisseurs agissent d'eux-mêmes pendant que vous voulez maintenir une contraction des extenseurs ?

Apprendre à produire ce mouvement correctement à son gré, ne demande que quelques instants ; mais comme nous l'avons déjà dit, il ne s'agit pas d'apprendre une action ou une autre : c'est la dynamique de l'usage de soi en général qui nous intéresse.

Cette préoccupation de la complétion et de la clarification de l'image de soi, produite par l'application de l'attention à l'orientation spatiale et temporelle pour accroître la connaissance de soi, n'est pas aussi neuve qu'on pourrait le croire. Les artistes qui créent : peintres, musiciens, poètes, hommes de science, philosophes, etc... s'appliquent constamment, sans qu'ils y pensent expressément dans les termes par lesquels nous venons de l'exprimer, à l'élargissement et l'éclaircissement de leur image de soi dans le domaine particulier qui les préoccupe. Ainsi, par exemple, le peintre devant sa toile, essayant de faire un portrait, qu'il s'agisse de peinture figurative ou non, tâche de se rendre compte des sentiments et sensations qu'il éprouve devant ce qu'il voit, ainsi que de l'état de mobilisation et du poids de sa main guidant le pinceau, de façon que celle-ci s'oriente avec l'intensité que sa sensation juge nécessaire pour traduire avec précision ce qu'il ressent. Souvent il cernera, et de plus en plus près, le trait voulu jusqu'à sa satisfaction ; et l'on trouvera maints peintres qui laissent sur leurs toiles les traces de leurs recherches.

Le poète pèse les mots, leurs longueurs, leurs sonorités, leurs rapports l'un avec l'autre, et non seulement leurs significations jusqu'à ce que l'ensemble traduise son sentiment ou sa pensée. Il fait donc avec les mots ce que nous faisons avec le talon, et il élargit lui aussi, éclaire et rend plus précise et plus consciente son image de soi dans ce domaine. Dans ces deux exemples comme dans le mouvement du pied, une répétition mécanique de l'action ne serait qu'un travail musculaire, et non pas un développement. Ceci nous amène directement à poser clairement les exigences de la qualité essentielle d'un exercice utile à l'élargissement et l'éclaircissement de l'image de soi : il doit faire progresser d'une façon ou d'une autre l'orientation consciente pour permettre des actions nouvelles ou améliorées : comme l'exercice du talon amène un usage meilleur de la jambe en général.

La répétition mécanique sans application de l'attention à ce qui se produit et à ce qu'on ressent pendant l'action, sans placer cette attention dans l'ensemble de l'image et ses répercussions dans l'entité, ne peut être considérée que comme un travail qui a, certes, son utilité, mais qui n'ajoute rien au développement. Ainsi le facteur des P.T.T. qui marche toute la journée, ne sera champion de marche que s'il se sert de son attention pour rendre conscientes les modalités de son action, c'est-à-dire s'il s'occupe de l'orientation spatiale et temporelle de son image de soi. Ce que nous venons de dire tient tout aussi bien pour l'athlète qui, s'il se fie entièrement à la répétition mécanique, piéti-nera sur place en faisant des progrès lents et minimes.

En essayant de développer l'image de soi, il est indiqué de le faire en sa généralité, de compléter l'image dans ses grandes lignes dans toute les directions, et non seulement dans les domaines dans lesquels on a une expérience plus ou moins étendue. Ainsi, nous ne savons pas encore préconiser ou concevoir l'amélioration de la respiration par l'assainissement de la digestion, ni la répercussion de ces deux fonctions sur la vue ou sur la mémoire. L'expérience montre que le mathématicien n'est pas un musicien comme les autres, qu'un poète-musicien n'est pas un poète comme les autres, et une image de soi plus ou moins complète donne des Léonard de Vinci et des Shakespeare.

Pour en venir à l'action musculaire propre, esquissons les grandes lignes directrices. Le même muscle répond à des incitations ou des impulsions de provenances différentes, comme par exemple le muscle de la paupière peut faire un mouvement clonique dans certains états de fatigue, ou répondre réfléchivement au vol d'un insecte vers l'œil, ou répondre à la volonté de fermer ou d'ouvrir l'œil, la qualité de la contraction musculaire est très différente d'un cas à l'autre. Les mouvements volontaires ont ceci de particulier qu'ils sont réversibles, c'est-à-dire que, à chaque point de la trajectoire dans laquelle se meut la partie du corps en question, on peut arrêter le mouvement, rebrousser chemin, reprendre la direction initiale, ou faire autre chose. Dans la partie de l'image de soi dont l'apprentissage laisse à désirer, la réversibilité est non-existante ou laisse à désirer elle aussi. Si, par exemple, on essaye de tourner la tête à droite et en même temps de tourner les yeux pour regarder à gauche, on éprouve dès les premières tentatives ce qu'est la non-réversibilité. Si on essaye de faire les deux mouvements une vingtaine de fois en veillant au rythme continu de la respiration pendant l'exécution du mouvement, jusqu'à arriver à faire les deux mouvements aussi simplement que regarder avec les yeux dans la direction de la rotation de la tête, on constatera un changement de tonus de la musculature de la nuque du côté de la rotation de la tête tel que si l'on essaye de tourner la tête à gauche et à droite, on trouvera le côté droit favorisé, l'angle de rotation y sera nettement plus grand qu'à gauche, et la rotation à droite sera plus aisée et plus coulante. Il y a maintenant meilleure réversibilité du côté droit, et sur un angle plus grand.

L'avantage de la notion de réversibilité consiste en ceci qu'en l'appliquant à une action quelconque, celle-ci non seulement devient plus coulante, mais encore le domaine et l'étendue de l'applicabilité de l'action deviennent plus larges. Dans la plupart des mouvements de la vie, les yeux et la tête tournent du

même côté et cette combinaison devient habituelle ; la combinaison inverse est plus rare, et l'on trouvera que mainte personne ne s'en est jamais servie.

Il en est de même pour les mouvements du torse et des bras qui, dans la vie courante, tournent toujours dans la même direction que les yeux et la tête. Il y aura donc manque de réversibilité si l'on essaye des mouvements dans lesquels les deux bras, ou l'un deux, doivent se mouvoir dans une direction opposée à celle des yeux et de la tête. Par exemple : si l'on met la paume de la main droite derrière la tête et celle de gauche sur le front, et que l'on essaye de rouler la tête entre les mains de droite à gauche, un grand nombre de personnes substituera au roulement de la tête entre les mains les mouvements habituels de leur image de soi, étant la rotation du torse entier, avec les bras et la tête, à droite et à gauche, c'est-à-dire que les coudes, les yeux et la tête tourneront à chaque instant dans la direction habituelle sans que la personne s'en rende compte, même si son attention y est attirée.

La combinaison de l'image de soi habituelle est, dans une certaine mesure, compulsive, la personne n'ayant pas le choix de faire autrement : elle substitue à l'action proposée une action habituelle sans que s'éveille en elle le doute qu'elle ne fait pas ce qu'elle veut.

Quand le manque de réversibilité est aussi prononcé, il faut recourir à des démonstrations astucieuses pour faire prendre conscience à la personne de la différence entre ce qu'elle fait en réalité et ce qu'elle s'était proposé de faire. En appliquant cette technique de réversibilité à l'ensemble des yeux, de la tête et des épaules, on éprouvera quelque chose ressemblant à l'impression ressentie au moment de trouver la solution d'une devinette ou d'un problème difficile. C'est comme si l'on avait trouvé un nouveau degré de liberté dans l'usage de soi.

Les écoles ésotériques font ample usage d'une technique consistant en ceci : les adeptes doivent rester figés dans une attitude dans laquelle l'appel du maître puisse les surprendre. On maintient cette attitude, aussi pénible et bizarre qu'elle puisse être au moment du signal. En la maintenant jusqu'au signal qui permettra la continuation de l'activité suspendue, on devient conscient de l'orientation relative des membres, des efforts inutiles des parties du corps, des parties ignorées ou négligées de l'image de soi qui ne participent pas au mouvement : à la reprise de l'activité, on possède une réversibilité accrue, puisqu'en fait cette technique est analogue à celle dont nous vous entretenons. Gourdjieff appelait cette technique « La technique du stop » et en faisait très ample usage.

Par un choix judicieux et approprié d'exercices de ce genre, on arrive à éliminer la limitation imposée par un arrêt de développement qui restreint les configurations possibles, dans l'activité, à celles que l'habitude a rendues familières. L'amélioration de l'image de soi a donc pour effet d'augmenter et d'élargir le nombre et la variété des configurations et des actions accessibles à l'usage ; et c'est ainsi que la réversibilité améliorée va de pair avec une reprise du développement général de la conscience dans ses rapports d'orientation dans le temps et dans l'espace.

L'orientation est si étroitement liée à la conscience qu'on est enclin à lui attribuer les prérogatives de la conscience en général. Avant que la tête et les yeux reprennent le contact habituel avec l'espace et s'orientent dans leurs rapports habituels et familiers avec la verticale dans le champ de gravitation, on ne possède pas la commande de soi.

Il vous est peut-être arrivé de vous réveiller dans un lit non familier ou même dans le vôtre, orienté autrement qu'en vous couchant ; et si, à l'instant du réveil, vous ne retrouvez pas instantanément l'orientation familière avec l'espace, vous ressentirez une inaptitude à reprendre la « commande de soi » jusqu'au moment où vous devenez conscient du défaut dans l'orientation habituelle ou celui où vous retrouvez cette orientation par hasard.

Même à l'état d'éveil, on peut éprouver une lacune ou interruption dans la continuité consciente quand il y a surprise ou un manque de continuité dans

l'orientation. Ainsi, en montant des marches, si, pour une raison ou une autre, on s'attend à trouver la dernière et si le pied ne la trouve pas, il y a non seulement choc mécanique au corps, mais encore rupture nette dans la continuité de la conscience. De même, en descendant, si on trouve le plancher là où l'on s'attendait à trouver encore une marche, le même choc et la même rupture de conscience sont produites.

La reprise de conscience de quelqu'un qui l'a perdue s'exprime par la question « Où suis-je ? ». Subjectivement, une lacune dans la suite des images d'orientation est certainement ressentie comme une lacune consciente.

Il reste à s'assurer du fait que le rapport entre la conscience et l'orientation a une signification d'une valeur plus générale. L'application méthodique et judicieuse de la notion de réversibilité à l'image de soi donne avec le temps les résultats suivants :

- 1) elle rend conscients les configurations et les rapports du squelette ;
- 2) elle réduit et égalise le tonus latent de toute la musculature ;
- 3) elle réduit l'effort dans tous les domaines de l'activité ;
- 4) elle simplifie la mobilisation de soi et, par cela, l'entreprise de toute action ;
- 5) elle augmente la sensibilité, c'est-à-dire qu'elle permet de déceler les plus petits écarts de la norme ;
- 6) elle améliore le pouvoir d'orientation ;
- 7) elle augmente la versatilité de l'intelligence ;
- 8) elle réduit la fatigue et augmente par cela la capacité de travail et de persévérance ;
- 9) elle améliore l'attitude, la respiration et par cela rajeunit le corps ;
- 10) elle améliore la santé en général et le pouvoir d'agir ;
- 11) elle améliore la coordination dans toute activité ;
- 12) elle facilite l'apprentissage en n'importe quel domaine, mental ou physique ;
- 13) elle permet une connaissance de soi plus approfondie.

La réduction et l'égalisation du tonus latent de la musculature, jointe à l'intégration de la conscience du squelette, permet à ce dernier de remplir sa fonction structurale dans le champ de gravitation, c'est-à-dire d'annuler la composante verticale de compression produite par le poids du corps ou de ses éléments. La musculature est donc libérée du port du poids, et par cela même elle permet l'initiation de chaque acte avec un effort moindre qui, dans le cas idéal sera proche de zéro. Pour fixer les idées : si on se tient debout, avec les jambes trop écartées, le mouvement de droite à gauche nécessite plus d'effort que si les jambes ne sont pas trop écartées, et le mouvement en avant et en arrière n'est possible que si l'on fait un mouvement préalable pour amener la composante verticale de compression à passer longitudinalement par le squelette de la jambe qui par ses forces élastiques l'annulera et permettra le déplacement en avant et en arrière par un effort moindre, cet effort se réduisant dans le cas idéal à celui de vaincre la résistance de l'air et à la résistance du frottement dans les articulations.

L'usage généralisé et amélioré du squelette met en jeu toutes les surfaces articulaires et intervertébrales jusqu'à la limite des possibilités structurales anatomiques de ces surfaces. Le plus souvent, la limitation qu'on s'impose de bonne foi et qu'on impute au manque de souplesse, est due à la contracture et au raccourcissement musculaires que par habitude et par manque d'appréciation consciente on maintient à son insu et qui, devenus habituels, se traduisent en déformations et usures non-uniformes des surfaces intervertébrales et interarticulaires. La dégénérescence des articulations du squelette nécessite une nouvelle limitation de la musculature afin d'éviter des douleurs et des malaises dans le mouvement, et ainsi est constitué un cercle vicieux qui finit par une déformation du squelette, de la colonne vertébrale, des disques intervertébraux et qui rend le corps sénile et réduit l'étendue et la variété des mouvements bien longtemps avant que l'âge ne le justifie. L'expérience nous

XXX

montre que l'âge n'a qu'une influence minimale sur ces limitations, et qu'on peut restaurer l'habileté du corps à faire tous les mouvements que permet la structure anatomique du squelette.

XX

Jusqu'à l'âge de soixante ans, avec des gens plus ou moins sains, sans maladies sérieuses, on peut parvenir à cet état remarquable moyennant une heure de travail par année de vie. Avec des intelligences limitées, il faut ajouter une demi-heure par année de vie, environ. Au-delà de soixante ans, l'intelligence et l'attachement à la vie détermineront le temps nécessaire pour parvenir au même résultat.

### 3) L'unité essentielle du mental et du corps

L'idée maîtresse de la présente technique est la suivante : au moins pendant l'action, les manifestations mentales et physiques sont deux aspects différents d'un seul fonctionnement. Les manifestations physiques et mentales ne sont pas deux séries de phénomènes liées par une correspondance quelconque, mais deux faces d'une même entité comme les deux faces d'une pièce de monnaie. Il est vraisemblable que c'est la formation sérielle du langage dans le temps ou la linéarité qui a déterminé la genèse sérielle de notre pensée, qui rend impossible l'expression simultanée de deux aspects.

A moins d'inventer un vocabulaire spécial ou une notation comme l'on fait en mathématiques, nous sommes obligés de faire la séparation de ces deux aspects même en souhaitant le contraire. Même la pensée la plus abstraite comme la conception du nombre n'est pas indépendante du support physique du système. La vitesse de la pensée est étroitement liée à la vitesse des processus du cortex moteur. Le temps nécessaire pour penser et identifier l'un après l'autre les intervalles numériques de vingt à trente est plus long que celui nécessaire pour identifier les mêmes intervalles de un à dix, la pensée étant liée, même sur le plan non-verbal, avec l'articulation des numérales qui sont plus longues dans le premier cas que dans le second. De même, penser « à droite » ou « à gauche » se fait avec la vitesse de l'activation des muscles oculaires.

Le système nerveux humain permet, par un apprentissage approprié, d'éliminer l'activation des musculatures du larynx et de l'œil et, partant, d'accélérer le processus mental dans une certaine mesure. Il restera néanmoins toujours limité à la vitesse de ce qui se passe dans le cortex moteur. La lecture d'une page est liée à la vitesse de la perception oculaire : on ne peut donc pas penser le contenu de la page à la vitesse voulue. Dans ce dernier cas, il est possible encore d'accélérer les processus mentaux en les dissociant partiellement des processus musculaires associés.

Ce qui nous importe, c'est que la pensée est un aspect du fonctionnement d'un support physique du processus mental. Plus on regarde de près, et plus il est difficile de trouver un acte mental qui se fasse sans qu'on puisse l'attribuer à un fonctionnement lié à son support physique. Les idées modernes sur la structure de la matière aboutiront peut-être à ne voir dans celle-ci qu'une manifestation d'énergie, ou de quelque chose d'atténué comme la pensée même.

La familiarité de certains phénomènes les obscurcit d'une façon à ne pas y voir clair. La vitesse est pour nous une chose réelle, tangible, mesurable ; or on ne peut toucher une vitesse ou la mesurer, puisqu'au fait la vitesse n'est qu'une abstraction. Pour mesurer la vitesse, il faut noter les changements d'emplacement d'un support physique. On peut aller plus loin et mesurer une abstraction de l'idée pourtant déjà abstraite de vitesse : on peut en effet mesurer l'accélération et la décélération, à condition toujours d'observer le chan-

sième abstraction en traçant la courbe de variation de l'accélération. Est-ce que cette analogie est réellement si loin de ce qui se passe en nous quand nous pensons ?

Observez au moins l'analogie, dans l'ordre de l'abstraction, avec un processus mental : Je lis une page machinalement ; je m'examine : l'ai-je comprise ? Je relis la page, cette fois-ci en m'observant pour me rendre compte si je comprends. Je la relis une troisième fois en m'observant : pourquoi et comment n'ai-je rien compris à la première lecture ? D'autres abstractions, d'ordre plus élevé, sont familières.

Il est impossible de traiter avec plus de rigueur le sujet en question tout en se limitant à un exposé sommaire. Notons toutefois la réversibilité dans les deux analogies et notamment qu'un changement de vitesse n'est possible sans changement de support physique, et que tout changement de support physique entraîne un changement de vitesse ; tout processus mental produit un changement dans son support physique, et tout changement dans le support physique de la pensée s'exprime par un changement mental. Dans les deux cas, la poursuite de l'origine du changement est artificielle : ni le changement de vitesse, ni le changement dans la pensée ne sont possibles sans le changement dans leur support physique.

L'état de veille est composé de : mouvements, sensations, sentiments et pensées. En éliminant ou prévenant la continuité de ces quatre catégories de la veille pour un temps plus ou moins prolongé, on s'endort. Que le mouvement et la sensation sont un aspect du fonctionnement du système nerveux, est évident. Nous venons de proposer que le processus mental l'est aussi ; et nous allons essayer de démontrer que les sentiments le sont aussi.

La réaction à la peur est une contraction violente de tous les muscles fléchisseurs, et spécialement dans la région abdominale, un arrêt de la respiration accompagné d'une série de dérèglements vasomoteurs ; le pouls s'accélère, la transpiration devient plus abondante et les cas aigus sont accompagnés de tremblements, de défécation, etc..., maints soldats ont subi cette expérience après avoir quitté la tranchée pour leur première attaque à la baïonnette. La violente contraction des fléchisseurs va de pair avec une inhibition de leurs antagonistes, les extenseurs, de façon que les genoux fléchissent et qu'en général il devient difficile de se tenir debout.

Un nouveau-né est pratiquement insensible aux stimuli externes ; il réagit peu à la lumière, au bruit, à l'odorat, et même aux pincements modérés. Mais si on le baisse par un mouvement subit, on observe une contraction violente des fléchisseurs, un arrêt de respiration, suivi de cris, pouls accéléré et de dérèglements vasomoteurs. La similitude des réactions d'un nouveau-né à la chute et de celles de l'adulte à la peur est frappante. Cette réaction à la chute dès le premier instant de la naissance est donc innée et, partant, indépendante de l'expérience individuelle. L'abaissement de la tête, l'envoûtement, la flexion des genoux, le tremblement, le manque général de tonus dans les extenseurs d'un homme en proie à l'anxiété ou à la peur ne sont que les détails de la contraction généralisée des fléchisseurs compatible avec l'acte de rester debout. Après quelques semaines, quand le nourrisson commence à entendre, il réagira, de la façon décrite plus haut, à un bruit soudain et très fort. Dans toutes les parties du système nerveux où la myélinisation est encore en état de formation il y a diffusion des excitations de nerfs adjacents et d'une branche à l'autre. Ainsi, le huitième nerf crânien se divise en deux branches, celle de la cochlée et celle du vestibule. Les canaux semicirculaires sont innervés par la branche vestibulaire. L'enlèvement soudain du support au nouveau-né produit une excitation violente de la branche vestibulaire par la réaction des canaux semicirculaires à la chute. Quand la cochlée est à même de répondre à un bruit violent, l'excitation de la branche cochléaire diffuse dans la branche vestibulaire, et ainsi le bruit fort produit la même réaction que la chute. La réaction que nous constatons chez l'adulte en proie à l'anxiété ou

a la peur est produite par la stimulation de la branche vestibulaire du huitième nerf crânien. Le vertige, le vomissement et d'autres dérèglements qui vont souvent avec l'anxiété, sont les mêmes que ceux que l'irritation désordonnée de l'appareil vestibulaire produit en général. On voit ainsi se dessiner les grandes lignes de la formation de tous les complexes d'anxiété, de peur, d'hésitation, de doute, etc... Nous avons ainsi tracé l'interdépendance des sentiments et du fonctionnement du système nerveux et de leurs répercussions sur l'attitude corporelle et sur les configurations du tonus musculaire qui les accompagne. Nous avons examiné ces cas un peu plus en détail, au lieu de multiplier les exemples qu'il ne serait pas difficile de multiplier.

Nous pouvons nous résumer et réitérer l'importance de la maîtrise de la musculature et son importance dans le contrôle de soi. L'examen méthodique de la posture habituelle et de la distribution du tonus des groupes musculaires qui produisent cette attitude permet de déduire quelles sont les régions d'excitation anormale et permanente dans le cortex moteur et les régions d'inhibition également permanente en se rappelant que la vie est une succession rapide d'états du système entier et que chaque état est une « Gestalt » qui, aussi complexe soit-elle, ne peut être divisée : on ne peut penser oui et non en même temps. La conception d'une idée, d'un acte, d'un mouvement d'âme peut être très complexe, mais elle constitue une seule volée d'intégration de l'être entier. Une intégration pareille trouvera des interférences dans les régions des excitations ou inhibitions permanentes de façon que, dans des cas graves, toute pensée et tout acte excitera les mêmes régions affectées — ce qui est en effet la description de l'obsession. La pharmacologie moderne connaît une série de produits qui ont pour effet d'égaliser et de réduire les excitations et les inhibitions du système nerveux de façon que son fonctionnement s'en trouve aplani et normalisé.

Des effets analogues sont quelquefois obtenus par la psychothérapie ou l'analyse. Dans le cas de réussite, l'attitude, la posture et la configuration musculaire accusent le changement de l'état.

Répétons que l'état du cortex est directement et lisiblement visible à la périphérie par l'attitude, la posture et la configuration musculaire qui y sont toutes liées ; et tout changement dans le système nerveux se traduira clairement par un changement d'attitude, de posture, de configuration musculaire, et inversement : les deux états n'étant, comme nous l'avons essayé de montrer, que les deux faces de la même pièce.

Le grand avantage d'une technique qui permet la réduction du tonus dans le groupe musculaire affecté, l'examen méthodique de toute l'image de soi et son amélioration, devient évident. Ses avantages ne sauraient être surestimés. Elle montre clairement que les défauts d'organisation de soi sont un arrêt du développement de soi ; et la correction des défauts n'est pas conçue ni ressentie comme un traitement de maladie, mais comme une reprise générale de croissance et de développement sur tous les plans.

Cette technique, durant son histoire d'une vingtaine d'années, s'est développée en deux directions : l'une de travail individuel, nécessitant des manipulations, et l'autre de travail en de très larges groupes de cinquante personnes et plus. Nous espérons en publier les détails dans un proche avenir.

Nous ne saurions terminer ces aperçus d'aspects de la technique sans dire sommairement qu'en considérant l'ensemble du système nerveux et en le classifiant d'après ses fonctions en rhinique — la maîtrise de la vie interne du corps —, limbique — qui gère toute l'activité de l'expression des besoins internes vers l'extérieur —, et supralimbique — qui est la prérogative de l'être humain et qui est encore en état d'évolution, qui lui permet de savoir ce qu'il fait et ce qu'il dit, et non seulement de dire et de faire, on voit que, rendre consciente l'orientation, c'est se connaître plus profondément et plus clairement, et donc reprendre son évolution personnelle dans la direction dictée par l'évolution tout court.