

Ou souplesse laxité, il faut choisir...



La marionnette est le modèle de référence des rois de l'analyse du mouvement qui réduisent le vivant et sa globalité à une «compartimentalité» mécanique. Cet exemple d'amplitude articulaire nous éloigne de la souplesse issue du vivant.

A l'image des marionnettes, l'amplitude articulaire est trop souvent confondue avec la souplesse. Laxité innée et souplesse acquise s'entremêlent dans nos pratiques. Restons vigilants.

par Imanou Risselard
& Pol Charoy

Pour réaliser et entreprendre nos désirs, nous sommes prêts à tout, y compris faire endurer à notre corps les entraînements les plus durs. On n'hésite pas à l'écarteler pour gagner en amplitude articulaire et devenir plus performant. Et nous voilà le jouet animé par notre orgueil. Nous devenons des marionnettes.

Jusqu'ou s'enracine notre besoin de performance ?

Rêver d'un corps souple qui exécute des prouesses dignes des plus grands athlètes, danseurs, ou yogis. Ou même rêver de ne dormir que trois heures par nuit et travailler sans cesse pour devenir un véritable homme d'affaires reflète le

besoin de «pousser» et de dépasser les limites de son corps. Certains poussent cette exploitation — qui devrait les métamorphoser — jusqu'à absorber des pharmacopées dopantes, et cela au risque de devenir des êtres «mutants». Tout cela pour que leur corps réponde à leur désir névrotique de performances.

Mais qu'est-ce qu'est la souplesse ? Pour bien comprendre, ouvrons le dictionnaire (*le petit Larousse*) pour les définitions qui nous intéressent, nous y trouvons :

Souple : *qui se plie facilement, qui donne une sensation de légèreté et d'élasticité; avoir un caractère souple, la gymnastique rend souple...*



Imanou. Photo : Jean Marc Lefèvre.

Elasticité : propriété que possèdent certains corps de reprendre leur forme ou leur volume quand la force qui les déformait a cessé d'agir; souplesse d'esprit, absence de rigidité; élastique : se dit des mouvements d'un être vivant qui est souple et agile, qui a une démarche élastique...

Laxité : état de ce qui est lâche, distendu...

Après cet éclairage nous pouvons aborder et comprendre les différentes pratiques d'étirement...

Les différentes pratiques d'étirement

L'Étirement passif (photo n°1) : La laxité est l'un des résultats de la «souplesse» obtenue par un travail d'étirement dans des postures maintenues jusqu'à l'obtention d'un allongement ligamentaire et d'une amplitude articulaire. Malgré son effet antalgique et récupérateur, cette «souplesse» est souvent acquise au prix d'une perte de l'élasticité tendineuse qui entraîne une laxité pathologique et un temps de contractabilité musculaire plus long. Ce temps de réaction plus lent est à l'origine du risque de blessures telles que les entorses. C'est l'un des risques de la pratique d'un hatha yoga mal compris.

L'étirement avec temps de ressort (photo n°2) : yi, er, san, si, wu ! un, deux, trois, quatre, cinq... Qui ne s'est pas un jour étiré sur cette douce mélodie, scandé vaillamment par nos professeurs? Cette méthode qui chauffe les muscles nous donne l'illusion d'un gain d'amplitude articulaire qui pourtant disparaît sitôt

passée une bonne nuit de sommeil. Il est aujourd'hui prouvé par des études scientifiques menées entre autres par l'INSEP*, qu'elle est la méthode d'étirement qui offre les moins bons résultats, avec en outre, possibilité d'aggravement et de fragilisation significatifs, voire une inflammation des tendons, jusqu'à des micro-déchirements des attaches tendineuses. En effet, quand vous étirez par à-coup, vous contrariez un réflexe physiologique qui a pour fonction de provoquer une contraction musculaire de protection (arc-réflexe), ce qui empêche l'étirement d'aller jusqu'à la blessure. Ce réflexe s'appelle le réflexe myotatique (voir encadré). Et c'est sur ce réflexe, en «remettant un coup», que vous fragilisez les attaches tendineuses.

La recherche tyrannique des grands écarts entraîne un excès d'étirement des hanches au détriment de la souplesse.

L'étirement dynamique (photo n°3) : c'est aujourd'hui la méthode d'étirement qui permet d'obtenir le meilleur gain d'amplitude articulaire tout en conservant, voire en améliorant, l'élasticité musculaire. Elle consiste à pratiquer des étirements avec une action antagoniste dynamique. Par exemple, lors d'un étirement en fermeture sur la jambe, après vous être placé en position, vous devez appuyer votre jambe sur une opposition : sur le sol, une barre ou un partenaire. Puis ensuite aller plus loin dans l'étirement. Le temps de maintien de l'effort doit correspondre au réflexe myotatique.

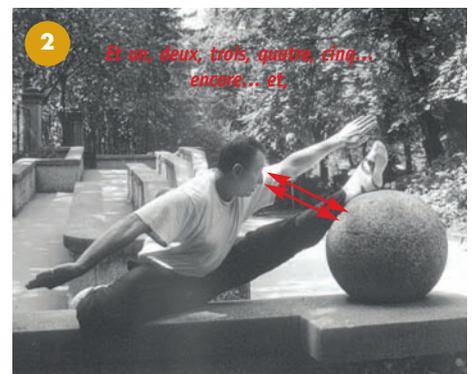
Du corps à la corporalité

Dans notre pratique, beaucoup font la confusion entre la souplesse et la recherche d'amplitude articulaire.

DÉMONSTRATIONS PAR JEAN-MARC LEFÈVRE



Étirement passif : malgré l'effet antalgique et récupérateur, cette «souplesse» est souvent acquise au prix d'une perte de l'élasticité tendineuse.



Étirement avec temps de ressort : s'il existe un exercice à proscrire, c'est bien celui-là ! Que ce soit par exemple le buste vers la jambe ou le lancer de jambe vers le buste.



Étirement dynamique : c'est la méthode qui permet d'obtenir le plus d'amplitude articulaire dans le respect de l'élasticité musculaire... (voir page suivante)

COMMENT S'ÉTIRER ?

Pour permettre un étirement, il est nécessaire de maintenir sans à coup une posture pendant au moins 15 secondes. Ce temps minimal permet à la chaîne tendino-musculaire de recevoir et d'accepter l'information de l'étirement sans maintenir le réflexe myotatique. Celui-ci désamorcé permet à toute la chaîne concernée d'accepter l'étirement. Attention toutefois à ne pas rentrer dans un étirement passif ! Au-delà de ses bienfaits récupérateurs, ce type d'étirement peut vous faire perdre votre qualité d'élasticité musculaire, et engendrer des blessures lors d'efforts par un temps de réaction plus lent et une laxité articulaire dysharmonieuse.

Étirement et réflexe myotatique

Le réflexe d'étirement est à l'origine du tonus musculaire. Un muscle qui subit un étirement résiste et accroît sa

force de contraction à ce moment-là par effet réflexe.

Le réflexe concerné est appelé réflexe myotatique. Il met en jeu des récepteurs sensitifs situés dans les muscles et dans les tendons. Le réflexe myotatique est le résultat des stimulations positives issues de l'étirement des fuseaux neuro-musculaires et des stimulations négatives nées de l'étirement des corpuscules neuro-tendineux.

Dans ce système de régulation, on trouve donc deux pôles à influences opposées qui empêchent la contraction d'être trop violente et inadaptée en aménageant une sorte de protection contre les excès.

Celles-ci ne sont pas forcément liées : on peut avoir une grande amplitude articulaire sans être souple, et inversement être souple sans grande amplitude articulaire. La recherche d'amplitude articulaire entraîne souvent un déséquilibre bio-mécanique par une hyper-laxité de certaines articulations au détriment de l'harmonie de la chaîne articulaire. Ainsi, la recherche souvent tyrannique des grands écarts entraîne fréquemment un excès d'étirement des hanches, et ce, au détriment d'une souplesse liée au fonctionnement global de notre corps.

Hélas, en immobilisant et en insensibilisant ainsi certaines parties de notre corps, nous créons des zones muettes, zones devenant inaccessibles à notre conscience immédiate.

Ces *no man's land* corporels s'installent sous forme de stases énergétiques qui se traduisent par des rigidités corporelles et nous coupent ainsi de notre vraie souplesse. La «souplesse attitude» que nous devrions rechercher dans notre pratique est une souplesse élastique obtenue par la conscientisation et la mobilisation globale des fluides du corps tout le long des chaînes articulo-

tendino-musculaires concernées par la réalisation d'un mouvement.

Et lorsque nous permettons à une personne de prendre conscience de cette partie oubliée, refou-

Transformer le dressage en accueil et la volonté en souplesse.

lée pour des raisons psychologiques, abandonnée ou sacrifiée sur l'autel de l'ego, sa réaction est toujours la même, c'est la surprise, celle de ne plus pouvoir agir volontairement, de ne pas pouvoir décider de mettre en mouvement cette zone d'elle-même qui ne lui répond plus...

Dans cet appel, vide d'écho, dans cette absence de résonance, il nous faut entrouvrir et pousser la porte pour nous laisser submerger par un changement relationnel envers soi. Transformer le dressage en accueil et la volonté en souplesse...

Nous concevons ainsi la relation à notre corps dans sa globalité, dans une notion, non plus de corps, mais de corporalité, et la différence est essentielle. C'est cheminer vers un nouvel état d'esprit, celui de la reconnaissance, de l'acceptation et de l'unification dans, non plus un corps et une tête, mais une corporalité faite d'un corps-cœur-esprit ou ne règne plus aucune tyrannie d'aucune sorte.



Imanou
Photo : Jean Marc Levèvre.



...Après avoir maintenu une poussée de la jambe sur la boule pendant un minimum de 15" (photo 3), Jean-Marc profite de l'allongement obtenu pour aller plus loin dans l'étirement.

*INSEP : Institut National du Sports et de l'Éducation Physique

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 6

- Gtao n° 24 : Cocyx, sacrum & lâcher-prise P. 43

- Gtao n° 25 : Balayer les nuages de la contrariété P. 44