

GYMNASTIQUE DOUCE ET EDUCATION PHYSIQUE

par Ch. STROOT.
ULB Bruxelles

Depuis plusieurs années déjà, le marché du livre ne compte plus les publications traitant de ce que l'on appelle la « gymnastique douce ». Classés tantôt parmi les ouvrages de psychologie, tantôt dans la rubrique « sport » ou encore « branches paramédicales », les livres sont nombreux et variés qui abordent ce sujet.

Perdu devant tant de propositions, le professeur d'éducation physique aimerait cependant connaître un peu mieux ce nouveau courant.

Nous espérons que cet exposé l'aidera à se faire une idée plus claire sur ce domaine et, qui sait, peut-être poser un choix : « Quelle place réserver à la gymnastique douce en éducation physique ? »

De nombreuses méthodes font partie de ce nouveau courant. Nous ne les aborderons pas toutes et celles que nous avons retenues seront explicitées sommairement pour ensuite faire l'objet d'une analyse critique.

★ ★
★

La gymnastique douce

« La gymnastique douce est le domaine d'élection de ce que l'on peut appeler le travail conscient sur soi. Sa caractéristique essentielle par rapport à la gymnastique traditionnelle qui valorise la technique, la musculature, c'est qu'ici l'effort est banni, remplacé par un travail fondé sur la sensation et la détente ».

Cette définition, extraite du livre de Marie-José Houareau, montre déjà une opposition entre la gymnastique douce et la gymnastique traditionnelle.

Principes de la gymnastique douce

Premier principe : prendre conscience du mouvement. Il ne suffit pas de bouger. Répéter mécaniquement un mouvement ne sert à rien. Il faut rester à l'écoute de son corps. Le corps est sensible à tout ce qui modifie son état d'équilibre et il réagit le plus souvent sans que nous en soyons conscients.

Deuxième principe : travailler dans la détente et la sensation. Apprendre à rapprocher la forme de son corps, le mouvement de son corps d'un modèle, ne tient pas compte de la réalité de l'individu. En imitant un mouvement sans chercher à le sentir, à l'intégrer à soi, on ne fait que le reproduire mécaniquement. Le corps recherche naturellement ce qui lui est agréable. Ainsi, il rejettera tout aussi naturellement tout mouvement ou attitude où il se sent contraint et forcé.

Troisième principe : le corps est un tout. Tout déséquilibre d'une partie du corps entraîne des réactions en chaîne. Si la voûte plantaire du pied est affaissée, il s'ensuit des répercussions à des articulations aussi éloignées que les genoux et les hanches. Mais comme la douleur apparaît au niveau de ces articulations-là, on s'attardera à les rééduquer. Or, au lieu de faire travailler isolément ces différents segments, considérant le corps comme un tout, la gymnastique douce s'efforce de comprendre ses mécanismes.

Quatrième principe : la priorité doit être accordée au dos. La colonne vertébrale est le pilier de notre organisme. Les muscles qui l'entourent sont de deux sortes : les muscles superficiels que l'on voit de part et d'autre de la colonne ont un rôle dynamique et interviennent dans nos mouvements et déplacements ; les muscles profonds, invisibles, ont une fonction statique. Si, dans 90 % des cas, la colonne vertébrale n'est pas droite, la cause leur est imputable. Croyant les muscles dorsaux responsables, si l'on renforce la musculature superficielle, déjà trop développée par une activité quotidienne, la musculature profonde sera à nouveau négligée. La gymnastique douce, au contraire, tente d'étirer toute la musculature du dos.

Cinquième principe : travailler à son rythme et sans excès. Lors d'un exercice de gymnastique douce, il peut arriver que des réactions se produisent dans l'organisme (transpiration, rougissement, vertiges...), suivies de sensations de froid, de sommeil, accompagnées de bâillements : ces réactions proviennent de notre système nerveux sympathique.

Cette méthode est parfaitement ouverte à tous, y compris aux personnes du troisième âge, chacun travaillant à son propre rythme, sans esprit de compétition, essayant, sans le forcer, d'utiliser au maximum le potentiel de son propre corps.

L'essentiel de ces principes est extrait du livre de Marie-José Houareau « Toutes les gymnastiques douces », publié aux éditions Retz, Paris, 1978.

La gymnastique douce et ses origines

Les principes énoncés plus haut permettent de dégager une double influence dans la gymnastique douce :

1° La Bio-énergie d'Alexandre Lowen d'inspiration reichienne. A la suite de Reich, Lowen exprime le parallélisme précis existant dans le corps humain. Reich découvrit en effet que toute tension psychique inhibante trouve son siège dans une tension musculaire. Il existe donc des correspondances très précises unissant l'appareil musculaire et la vie affective. Reich constate que chaque individu a appris, au cours de certaines périodes de son enfance, à supprimer sa haine, son angoisse ou son amour, au moyen de certaines pratiques qui influencèrent ses fonctions végétatives (retenir sa respiration, tendre ses muscles abdominaux...). Il fait ensuite observer que « la dissolution d'une rigidité musculaire non seulement libère l'énergie végétative, mais aussi ramène à la mémoire la situation familiale même où le refoulement a eu lieu. Nous pouvons dire toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine ». (W. Reich, « La fonction de l'orgasme », page 236).

Il importe donc, pour retrouver sa propre personnalité, de la libérer de l'ensemble des réactions toniques de défense intégrées à l'attitude corporelle.

2° Les pratiques orientales conduisent également à la redécouverte de l'équilibre de l'individu. Le travail de conscience corporelle, de méditation, de recherche d'une respiration aisée et libre, la maîtrise respiratoire, tant d'éléments inspirés de la pratique du yoga et des techniques de méditation orientales, rejoignent les principes de la gymnastique douce.

Quelques méthodes de gymnastique douce

Nous aborderons successivement les recherches de Matthias Alexander, Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander, Jacques Dropsy et Thérèse Bertherat.

Toutes ces méthodes se distinguent des gymnastiques classiques par leur conception totalitaire de l'individu. Alors que la médecine traditionnelle considère l'homme partagé entre son corps et son esprit, les nouvelles thérapies traitent l'homme dans sa globalité. Cette attitude nous paraît d'autant plus essentielle, que ces méthodes s'attardent volontiers sur la statique de l'individu, question quotidiennement abordée dans la pratique de l'éducation physique.

— Matthias Alexander

On retiendra de cette méthode l'importance accordée à la relation entre la tête, le tronc et les membres. La position de la nuque et de la tête, en particulier, modifie la perception de soi et de l'environnement. En effet, comme Alexander situe le nœud du problème au niveau de l'équilibre, il est logique qu'il se centre davantage sur ces régions où siègent les organes principaux de cette faculté (oreille interne, système labyrinthique, yeux).

Alexander rejette toute position fixée, établie, qui, d'après lui, enferme muscles et articulations dans des réponses de mouvement stéréotypé. Le corps n'est alors plus capable de réaliser un grand choix de mouvements et la spontanéité diminue.

Il propose donc de prendre conscience de toutes les habitudes corporelles pour ensuite éventuellement les inhiber, les contrôler et en acquérir de nouvelles ; l'important étant de laisser faire son corps sans forcer.

La façon d'apprendre lui importe beaucoup plus que ce qu'il faut apprendre. L'inhibition d'une attitude vicieuse, par exemple, ne doit pas être le résultat d'un effort physique, mais bien d'un contrôle mental.

Afin d'aider ses élèves à déceler leurs mauvaises habitudes corporelles, Alexander les aide en touchant certains points du corps afin d'intensifier leur perception des tensions. Sa position idéale repose sur plusieurs critères : nuque relâchée, tête haute et vers l'avant, bras balancant librement à partir des épaules, colonne verté-

brale allongée, cage thoracique libre, respiration sans entrave, genoux regardant vers l'avant et vers l'extérieur.

Matthias Alexander encourage donc ses élèves à avoir une image anatomique très claire. Ainsi libre de toute contrainte, le corps est capable de fournir aux stimulations de l'environnement des réponses sans cesse renouvelées.

Notre critique

La méthode de Matthias Alexander rejoint notre intérêt dans sa recherche de la spontanéité de l'individu. Il s'agit d'une des plus anciennes méthodes de thérapie corporelle. Alexander est né en 1869. Ceci explique le côté révolutionnaire qu'une telle approche pouvait avoir à cette époque.

Sans pour autant la négliger, nous pensons que cette technique pêche par son point de départ trop rigide : la découverte avant toute chose de sa propre attitude vicieuse. Chaque individu doit donc s'aligner sur le modèle construit par Alexander, modèle qu'aucune loi anatomique et même physiologique ne justifie. Il serait par exemple intéressant d'observer dans quelle mesure les mouvements des bras ne dépendent pas toujours des épaules.

Nous pensons cependant qu'il est très enrichissant pour tout individu de prendre conscience de sa position quotidienne. Mais il n'est pas nécessaire qu'il se fasse aider manuellement par une tierce personne. En raison du fait que tout rapport sensoriel extérieur fait dévier sa conscience, la perception qu'il a de lui-même change lorsqu'un autre personne le touche.

— Moshe Feldenkrais

« L'homme est un animal vertical qui doit à tout moment vaincre la pesanteur ». Ces paroles de Feldenkrais montrent son souci d'équilibre corporel. Ses leçons exigent beaucoup de concentration et de contrôle nerveux. Il travaille surtout sur une



Feldenkrais : l'homme est un animal vertical.

partie du corps, et, plus particulièrement, sur un groupe musculaire à la fois. Il se centre davantage sur la prise de conscience des muscles antagonistes, qui limitent le mouvement, plutôt que sur celle des muscles agonistes, qui déclenchent le mouvement.

Après une séance d'une heure et demi, il n'est pas rare de constater des modifications survenues dans son attitude. Certains muscles, d'ordinaire crispés, semblent soudain relâchés. Feldenkrais condamne notre société qui nous entraîne à négliger notre corps. Nous sommes également habitués à donner à notre corps la forme que les autres veulent lui voir. Nous tombons ainsi depuis le plus jeune âge dans des normes culturelles de comportement. Feldenkrais veut donc ré-éduquer le corps pour lui rendre son aspect premier.

Son approche comporte 5 phases :

- redécouvrir toute l'évolution de la mobilité corporelle ;
- approfondir la relation spatiale entre les différentes parties du corps ;
- rendre plus conscientes les habitudes acquises ;
- développer la souplesse de la colonne vertébrale ;
- établir une respiration libérant la cage thoracique.

Feldenkrais s'oppose à l'éducation physique traditionnelle qui impose des actions et des attitudes sans tenir compte des différences individuelles. Il ne peut qu'en résulter de nombreuses contractures musculaires.

Notre critique

L'aspect qui nous marque le plus dans le travail de Feldenkrais est certainement la concentration et la conscience. Feldenkrais est persuadé que l'être humain n'utilise qu'une fraction de son potentiel physique et intellectuel, il veut donc augmenter son rendement et l'aider à surmonter et contourner les obstacles de la vie quotidienne.

Par l'exercice conscient, il veut également apprendre à contourner les obstacles de son corps. Il utilise pour ce faire la voie la plus directe vers la réussite, voie qu'il trouve en contournant les obstacles que sont les raideurs profondes du corps.

Thérèse Bertherat fait également mention de cette critique à l'égard de la méthode : « A la fin de la séance, les élèves éprouvent une sorte de jubilation : ils se sentent plus souples, plus vivants, plus intelligents, ils savent faire de nombreux mouvements dont, une heure auparavant, ils étaient incapables... Mais ils réussissent ces mouvements parce qu'il leur a appris à organiser leurs raideurs et non pas à les dissoudre, à compenser leurs raccourcissements, et non pas à les allonger » (in : « Le courrier du corps », p. 79).

Si cette méthode produit des effets spectaculaires et à court terme, nous restons sceptiques quant à la longévité des modifications qu'elle entraîne. Un travail corporel d'une heure ne peut en effet susciter les adaptations nerveuses nécessaires au niveau cortical que requiert un nouvel ajustement corporel. Nous pensons qu'à la fin d'une telle séance, l'individu ne s'est pas modifié à ce niveau.

— Gerda Alexander ou l'eutonie

« Le mot eutonie (du grec eu : bien, harmonie, juste, et tonos : tension) a été créé pour traduire l'idée d'une tonacité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre » (1).

De même que les méthodes occidentales abordées jusqu'ici, le point de départ de l'eutonie de Gerda Alexander se situe au niveau des tensions corporelles en tant qu'accompagnant, induisant ou résultant des tensions psychiques.

L'originalité de ce travail réside dans sa démarche pédagogique. Gerda Alexander ne se sert jamais d'un modèle pour corriger ou enseigner un mouvement. Au lieu de considérer uniquement l'individu sous l'angle de ses problèmes immédiats, elle laisse le sujet avec son maintien habituel et essaie de lui en faire prendre conscience. Cette méthode est constituée d'exercices très nombreux et variés permettant une prise de conscience de diverses parties du corps sur un mode très analytique.



M. Alexander : la position idéale.

L'eutoniste considère avant tout la globalité de l'individu, son objectif étant de respecter son entité autonome ayant une

destinée particulière. Gerda Alexander se propose de rendre au sujet son bien-être en lui apprenant à économiser son énergie : et être ainsi capable de s'adapter aux actes de la vie courante avec le minimum de force et de la façon la plus plaisante.

Bien-être et économie sont les deux fils directeurs de la méthode : l'individu ayant perdu ces qualités par une série d'empreintes provenant soit de l'imitation, soit de l'éducation, soit aussi de facteurs émotionnels. Il est cependant important de noter que la méthode ne comporte en elle-même aucune dimension psychologique : le corps n'étant que ce que l'on en fait dans la série d'exercices proposés.

On observera, avec J. Defontaine (2), que la terminologie utilisée par Gerda Alexander est « éminemment personnelle, floue et imprécise. Ainsi les termes de tonus, contraction, tension, activité musculaire ne correspondent pas à ceux de la neurologie ». Ils n'ont de sens que par rapport à la méthode elle-même.

Notre critique

Le principal inconvénient de cette méthode réside dans son caractère informel. L'absence de théorisation rejoint le problème de sa terminologie, nous l'avons vu, fort particulier à la méthode.

Les techniques utilisées pour raviver les sensations du corps (technique de contact, notions de respiration inconsciente) sont éloignées de tout contexte scientifique et reposent sur un empirisme total. L'eutonie étant essentiellement une pédagogie, son bienfait repose considérablement sur la personne de l'eutoniste. La problématique de la relation sujet-thérapeute n'est cependant pas du tout abordée, ce dernier restant toujours très en-dehors de l'expérience vécue par l'individu.

Ce point soulève un avantage de la méthode qui est justement l'absence d'une emprise possible de l'eutoniste sur l'autonomie de la personne. Il ne fait que proposer des exercices sans jamais émettre la moindre appréciation qui ferait référence à un modèle de comportement.

Cet élément nous paraît essentiel dans cette démarche, à tel point qu'il dépasse, à nos yeux, les désavantages de la méthode citée plus haut.

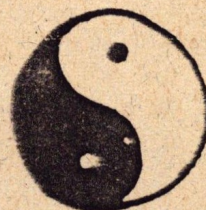
La richesse des moyens utilisés par Gerda Alexander pour accentuer les sensations corporelles sont un autre aspect avantageux de sa méthode : les exercices sont tellement variés qu'ils permettent un ajustement constant du corps. Elle utilise également un matériel transportable et peu coûteux, facilement imitable permettant ainsi de pratiquer certains exercices chez soi (balles de tennis, petits sacs remplis de marrons, demi bûches, bâtons, bambous...).

Le professeur d'éducation physique pourrait facilement s'inspirer de tout ce petit matériel (et non des exercices qui requièrent une certaine expérience avant d'être enseignés) pour enrichir une séquence d'échauffement préalable aux mouvements plus dynamiques du cours, ou encore pour éveiller une région du corps encore peu présente dans le schéma corporel de l'individu, et l'empêchant de réaliser un exercice plus difficile. Nous pensons à un exercice réalisé pendant un de nos cours sur la volte : certains élèves ayant des difficultés pour réaliser le « repoussé » des épaules, pendant la phase de renversement, nous leur avons conseillé de réaliser un appui manuel renversé contre espalier, les paumes reposant sur un bâton. Ayant ainsi accentué la sensation du « repoussé » dans le sol, les essais suivant révélèrent plusieurs réussites.

— Dropsy ou la psychotonie

Elève et ex-assistant de Laura Sheleen, Dropsy expose sa méthode dans un ouvrage intitulé « Vivre dans son corps ».

Mouvements et attitudes constituent l'ensemble de la vie tonico-motrice. Trois éléments sont toujours présents : espace, temps, énergie. L'espace auquel Dropsy s'intéresse d'abord est celui occupé par le corps. Il aborde les problèmes liés à la structure anatomique et physiologique et ceux liés à la perception que chacun a de son propre corps. Pour ne donner qu'un exemple, l'auteur relève la notion de « se tenir droit », qui rencontre chez les individus des interprétations bien particulières et liées à l'image que chacun a de son corps et à la réalité de sa forme et de sa position. Si, pensant se tenir droite, une personne cambré exagérément les reins, c'est inévitablement dans cette position dangereuse qu'elle placera son dos chaque fois qu'elle fera un effort pour se tenir droite.



Dropsy : l'équilibre corporel.

Dropsy encourage les gens à percevoir la réalité de leur état actuel. Aucun jugement de valeur n'étant énoncé, l'exploration systématique de l'état du corps fait apparaître une foule de questions et de difficultés. Il propose une « attitude fondamentale » tant physique que psychique dans laquelle le sujet présente un bon alignement spatial du squelette, la liberté respiratoire, le centre de ses mouvements concentré dans le ventre.

(1) « Le corps retrouvé par l'eutonie », p. 21.

(2) « Psychomotricité et relaxation », p. 121.

Une fois l'organisme « accordé », il reste à la mettre en contact avec son milieu extérieur dont il reçoit des impressions, vers lequel il s'exprime et sur lequel il agit.

L'expression corporelle de chacun ne peut être apprise : elle peut néanmoins devenir plus consciente. C'est ici qu'interviennent les techniques d'exploration de soi. A la recherche d'une juste expression, l'individu rencontre dans son corps toutes les déformations acquises inconsciemment dans le passé.

Notre critique

L'intérêt de la recherche de Drosy réside dans la clarté de sa méthode et la synthèse d'auteurs tels Lowen, Alexander Feldenkrais.

Sa démarche nous apparaît complète dans le sens où il considère les trois aspects de l'homme dans sa relation au monde et propose, pour chacune de ces facettes, un moyen de la parfaire. Son travail d'expression corporelle nous semble très utile en éducation physique pour aborder par exemple un aspect plus créatif de certains cours.

— Bertherat

Parmi les thérapies corporelles, Thérèse Bertherat propose l'anti-gymnastique. S'inspirant des découvertes de Françoise Mézière, elle tente, par des mouvements nommés « préalables » d'allonger la musculature postérieure depuis la nuque jusqu'au dessous du pied.

Elle considère le corps comme une totalité et soigne ses déformations en tenant compte, non pas d'une multitude de symptômes, mais de leur cause unique : « Le raccourcissement de toute la musculature postérieure qui est l'effet inévitable des mouvements quotidiens du corps.

Dans son premier ouvrage, « Le corps a ses raisons », Thérèse Bertherat approfondit très bien la nécessité de la découverte de soi. Sa méthode y apparaît malheureusement décrite comme étant miraculeuse et de thérapeutique absolue. N'est-il en effet pas effrayant de lire dès l'introduction des propositions fort attirantes ? Notons pour n'en reprendre que quelques-unes : « Vous pouvez affirmer votre individualité, augmenter vos capacités intellectuelles, désapprendre les mauvaises habitudes corporelles, devenir un polyathlète, libérer vos problèmes de frigidité et d'impuissance... ».

Nous ne désirons pas ici remettre en cause la validité des concepts théoriques décrits : la méthode Mézière semble influencer favorablement certains déséquilibres corporels. Cependant, l'animateur de séances d'anti-gymnastique rencontre de grosses difficultés relationnelles.

L'auteur lui-même, dans son second ouvrage, « Le courrier du corps », se retrouve face à une problématique dans la communication : en effet, les adeptes de ces pratiques corporelles se heurtent souvent à un démorcellement de leur cuirasse corporelle. A ce moment précis, comment réagir ? Le choix des positions que l'on peut avoir face à ces perturbations n'est pas large : de l'arrêt de la pratique au passage à une psychothérapie, en passant par la négation des problèmes déclenchés par ces changements.

Thérèse Bertherat constate le danger de toucher aux sensibilités profondes, qui entraîne des réactions globales de la personnalité dont nous ne sommes pas toujours capables d'assumer les conséquences.

Il semblerait donc que la pratique d'une telle méthode exige une connaissance approfondie de soi-même.

Outre le problème financier et un attrait vers une mode des pratiques corporelles, on peut se poser la question de savoir si la pratique d'un sport d'équipe ou de toute autre activité physique n'assure pas un développement harmonieux de l'équilibre corporel et de l'autonomie de la personne.

Après avoir évoqué et distingué dans ce chapitre les gymnastiques douces et les thérapies corporelles, nous abordons à présent une proposition d'intégration de la gymnastique douce dans le cours d'éducation physique.

Nous, les éducateurs physiques...



Nous, les éducateurs physiques...

Une connaissance, même superficielle, des principes à la base des gymnastiques douces, permet déjà au professeur d'éducation physique de faire le point quant au type de travail qu'il réalise avec ses élèves. Retrouve-t-il un ou plusieurs d'entre eux dans sa pratique ? Quels changements se sont produits depuis qu'il les y a introduits ? Ne serait-il pas intéressant d'en prendre encore l'un ou l'autre en considération ? Tant de questions qui méritent une réponse.

Dire qu'il n'y a pas de distinction entre corps et esprit est devenu presque banal. Mais l'on peut constater que certaines méthodes se rapprochent plus que d'autres de cette réalité. C'est le respect de cette globalité de l'individu qui nous a guidé dans notre recherche. Comparant alors les différentes méthodes citées plus haut, nous sommes attirés par certaines de leurs particularités. Retenons pour :

- la méthode de Matthias Alexander : il faut rejeter toute position fixée, elle entraverait, en effet, la spontanéité. La tête et sa position dans l'espace conditionnent toute relation avec l'environnement ;
- la méthode de Feldenkrais : l'importance des différences individuelles. Méfions-nous de la société dans laquelle nous vivons et qui nous pousse à négliger notre corps ;
- la méthode de Gerda Alexander : l'individu est fait pour être autonome ; pourquoi le pousser dans une voie choisie par nous ? Utilisons des moyens très divers, du matériel très varié pour vivre le mouvement ;
- la méthode de Drosy : trois éléments toujours présents : espace, temps, énergie ;
- la méthode de Thérèse Bertherat : nouvelle manière d'envisager le corps : il faut avant tout l'assouplir, en douceur, sans le brusquer.



Bertherat : étirer la musculature du dos.

Nous concluons cet exposé par deux remarques inspirées par notre réflexion sur les gymnastiques douces.

La première concerne notre attitude face à l'élève. Celui-ci représente une entité résultant de l'ensemble des expériences qu'il a vécues depuis son enfance, tant au niveau corporel que psychique. Chacun a des habitudes corporelles propres, des défauts d'attitude, des positions de défense. Il nous paraît plus important d'utiliser des handicaps plutôt que d'essayer à tout pris de redresser un défaut.

Ces défenses corporelles, ces positions vicieuses ne sont souvent que l'expression d'un malaise intérieur. Notre but est d'intégrer ces reflets physiques dans un contexte social acceptable, plutôt que de risquer un déséquilibre qui se traduirait par des contractures musculaires réflexes non consécutives à une évolution déterminée par le contexte éducatif.

Notre intention de professeur d'éducation physique se base sur le respect de ces évolutions et, dès lors, il est important de respecter la structure corporelle des êtres humains. C'est pourquoi nous faisons preuve de beaucoup de prudence dans ce domaine de la statique de l'individu. Les lois naturelles font d'ailleurs très bien les choses : sans intervention, un os brisé se remet de lui-même dans le sens de la force qui s'exerce sur lui ; un nerf endommagé se reconstitue au prorata des stimulations qui lui parviennent.

Nous restons cependant conscient des malformations que ces défauts d'attitude peuvent entraîner à la longue. Un moyen d'y remédier est de permettre à l'élève de pratiquer, d'expérimenter des gestes nouveaux. En exerçant les élèves à prendre conscience de leurs mouvements, nous améliorons leur schéma corporel et leur intégration au monde extérieur. La prise de conscience du mouvement et la représentation mentale du corps enrichissent le vocabulaire moteur de l'élève en forçant son schéma d'attitude à se réadapter sans cesse.

La deuxième remarque inspirée de notre réflexion est celle-ci : en-dehors de l'enseignement scolaire, le professeur d'éducation physique se trouve parfois entraîné dans le courant des gymnastiques douces. Nombreuses, en effet, sont les demandes de cours de relaxation ou de gymnastique hebdomadaires, ou de prise en charge corporelle. Chacun rêve de retrouver son corps, de préférence mince et élancé, de supprimer une douleur dans les reins, et désire suivre les séances de gymnastique qui lui rendront la forme.

L'ambivalence de la demande est telle que la notion de thérapie se superpose souvent à celle de gymnastique douce.

La prudence élémentaire consiste à réserver la notion de thérapie aux branches spécialisées : kinésithérapie, ostéopathie, chiropraxie, chirurgie osseuse.

La gymnastique douce est réservée à un maintien de l'équilibre dans le déséquilibre ou éventuellement à la préparation de l'intervention d'un spécialiste en améliorant l'organisation générale des mouvements. En effet, la pratique intense et régulière d'une gymnastique douce peut détruire dans un premier temps l'organisation globale de l'individu, ce qui comporte certains risques. En changeant certaines habitudes motrices, le comportement peut également être modifié. Nous avons vu en effet, qu'il existait une origine psychique dans les tensions musculaires. De même au niveau nerveux, des changements de la coordination entraînent des changements dans le fonctionnement du réseau cérébral. Toute modification des habitudes motrices entraîne une autre expérience dans ce domaine.

L'importance de cette question méritait d'être soulignée. Elle rejoint la position que nous avons adoptée à l'égard de nos élèves en ce qui concerne le respect de leurs défenses corporelles.

★ ★
★

Bibliographie

- ALEXANDER, G., *Le corps retrouvé par l'eutonie*, Ed. Tchou, 1977.
- BERTHERAT, T., *Le corps a ses raisons*, Ed. Seuil, 1976. *Le courrier du corps*, Ed. Seuil, 1980.
- DEFONTAINE, J., *Psychomotricité et relaxation*, Ed. Masson, 1979.
- DIGELMAAN, D., *L'eutonie de Gerda Alexander*, CEMEA, Ed. du Scarabée, 1971.
- DROPSY, J., *Vivre dans son corps*, Ed. Epi, 1973.
- FELDENKRAIS, M., *La conscience du corps*, Ed. Laffont, 1967.
- GAUMOND, *Le processus d'individualisation par le biais de la prise de conscience du corps*, Thèse de diplôme — Institut Jung, Zurich, 1977.
- HOUAREAU, M.J., *Toutes les gymnastiques douces*, Ed. Retz, 1978.
- REICH, W., *La fonction de l'orgasme*, Ed. L'Arche, 1952, 1970.
- SCHUTZENBERGER & SAURET *Le corps et le groupe*, Ed. Privat « éducateurs » 1977.
- VAYER, P., *L'équilibre corporel*, Ed. Doin, 1980.

★ ★
★

Preliminares

Vou descrever alguns Preliminares, os movimentos de que falei anteriormente. Tenha cuidado. Não que eles lhe possam fazer mal ao corpo. O perigo estaria em você lhes atribuir uma autoridade para submeter-se a ela; em você esperar deles uma nova consciência do corpo. Mas a consciência do corpo não se dá. Não há movimento nem método que a conceda. A consciência do corpo, conquista-se. É de quem resolve procurá-la.

Mas que providências tomar para tomar consciência do corpo? Primeiro não se encarniçar para "acertar" os movimentos. É até mais importante errar... e através disso descobrir o que o corpo ainda não pode fazer, o que não tem coragem de fazer, o que ele esqueceu. Em seguida, para tomar consciência do corpo é preciso perceber o tempo... como quando a gente vai tomar o pulso. Não se trata de ir devagar; mas, sim, de observar a sua velocidade, o ritmo que lhe vem do interior do corpo.

Previno-o de que a descrição escrita dos Preliminares não passa de uma mera evocação. No máximo, são notas sobre a improvisação viva e sempre renovada

in: BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. - O Corpo tem suas razões. Antiginástica e Consciência de Si. S. Paulo: Martins Fontes, 1982.

que constitui a aula dada por um terapeuta experiente. Cada lição é feita "sob medida", modelada de acordo com as necessidades do aluno, levando em conta sua experiência anterior e disponibilidade atual. A voz do terapeuta, o tom e ritmo do que diz, a presença ou ausência de outros alunos, o local, ao mesmo tempo neutro e familiar onde a aula é dada, o ambiente... todos esses elementos contribuem para aproximar o aluno do seu corpo.

Improvisação "inspirada", uma boa aula deve, porém, seguir a estrutura clássica. Como a da peça de teatro ou do romance policial. Há um desenvolvimentto gradual em "crescendo" para o desfecho, que é seguido por uma descida suave e breve para a vida que continua.

Mas, já que você vai trabalhar sozinho, sugiro que comece cada sessão pelo primeiro Preliminar. Ele ajuda a situar-se, a saber o que não vai bem e a sentir do que o corpo precisa em primeiro lugar. Em seguida, escolha o Preliminar que lhe parece mais conveniente. Não procure fazê-los todos, um atrás do outro. É melhor fazer um só, com atenção, seguindo o próprio ritmo. Saiba no entanto que um ombro crispado descontraí-se, quando se trabalha o pé. Mas isso e muitas outras coisas o corpo lhe dirá... se você quiser ouvi-lo.

1. Desabotoe toda a roupa, tudo o que aperta o corpo. "Não, meu sutiã não está apertado. Estou

acostumada", dizem com frequência. Na verdade, a pele está marcada por vincos profundos.

Deite-se de costas no chão. Completamente. Braços estendidos ao longo do corpo, palmas voltadas para o alto, pés à vontade. Deixe o silêncio instalarse. Será mais fácil, se você fechar os olhos. Talvez você não se sinta muito bem. Espere. Não mude nada. Observe apenas. Quais são os pontos de contato do seu corpo com o chão? Como encostam:

— os calcanhares? um calcanhar em relação ao outro?

— a barriga das pernas?

— as nádegas? os ossos da bacia? o sacro?

— as costas? quantas vértebras encostam no chão?

— as omoplatas? com relação à coluna? uma em relação à outra?

— os ombros? estão distantes do chão?

— a cabeça? você sente o peso dela? o ponto de contato com o chão?

Preste atenção nos maxilares. Se estiverem cerrados, tente soltá-los. Deixe a língua alargar-se na boca. Deixe-a tomar espaço na cavidade bucal. Pronto. É o começo do trabalho.

2. Este Preliminar é um trabalho sobre o pé. É preciso uma bola de espuma do tamanho de uma

tangerina. Ponha-se de pé e coloque a bola sob o pé direito. Tranqüilamente comece a esfregar a bola com a planta do pé. Faça uma massagem completa: sob os dedos, sob a parte anterior do pé, sob a parte mediana do pé. Deixe os dedos na horizontal, prolongando o pé. Não os levante para cima. Deixe a perna direita pender com todo o peso. Continue a fazer massagens pedaço por pedaço, suave e metodicamente em todo o pé: calcanhar, borda interna e borda externa. Que a pele e os músculos da planta do pé acolham bem a bola. Pode ser que algumas zonas estejam doloridas. Não as ataque com força. Faça uma massagem suave em volta delas. Continue só enquanto o pé permitir.

Em seguida, deite-se e compare as duas metades do corpo. Ou então debruce-se para a frente e experimente se você abaixa com mais facilidade um lado que o outro. Depois "faça" o outro pé.

3. Este Preliminar é ainda um trabalho com o pé. Sente-se no chão o mais confortavelmente possível. Coloque o pé direito sobre a perna esquerda estendida, de modo a poder ver a planta do pé direito. Segure o dedão do pé direito com u'a mão mantendo o pé com a outra mão. Puxe suavemente o dedão e faça-o girar ligeiramente, como se fosse aparafusá-lo. Depois desaparafuse-o. Faça a mesma coisa com o 2.º, 3.º, 4.º e 5.º dedos. Não tenha pressa. Puxe e faça girar desde a base dos dedos. Cada um corresponde a uma zona da coluna vertebral.

(Deixe a perna esquerda sempre estendida.)

Mantendo a perna direita flexionada, coloque o pé direito erguido à sua frente mas conservando os *dedos* no prolongamento do pé. Não devem-se erguer. Segure com u'a mão o *dedão* do pé direito. Com a outra mão segure os outros quatro *dedos*. Afaste-os suavemente.

O primeiro e o segundo *dedo* devem formar um ângulo reto. Cuidado para não forçar. Você pode levar semanas para conseguir. Com os sapatos, os *dedos* estão mais acostumados a se encavalamem do que a ficarem separados. Veja, em seguida, se consegue o mesmo ângulo entre o 2.º e o 3.º, entre o 3.º e o 4.º, entre o 4.º e o 5.º *dedos*.

Sem pressa, deite-se de costas com as pernas estendidas. Compare como as duas metades do corpo encostam no chão: calcanhares, barriga das pernas, nádegas, costas, ombros. Com o hábito, você poderá comparar até as duas metades do rosto. Não lhe digo o que vai descobrir. Mas a surpresa vai ser ótima.

Se você quiser, pode "fazer" o pé esquerdo logo em seguida. Ou então pode continuar a trabalhar o pé direito. Coloque a palma da mão esquerda contra a planta do pé direito e cruze os dedos da mão com os *dedos* do pé. Isto é, passe os dedos uns entre os outros. Cuidado para passar um dedo da mão entre cada *dedo* do pé e para não pegar dois *dedos* do pé ao mesmo tempo. Empurre de leve até a raiz dos dedos do pé. Isso pode doer no início. Agora flexione a parte dian-

leira do pé na sua direção, até que você possa ver as articulações metatarso-falângicas. Ponha-se de pé bem devagar. Compare os pés colocados lado a lado. Dê alguns passos. Qual é o seu pé “de verdade”?

4. Este Preliminar é às vezes chamado de “a rede”. A sra. Ehrentfried recomenda-o às mulheres que têm regras dolorosas, mas qualquer pessoa pode fazê-lo com proveito. É preciso uma bola bem mole, do tamanho de uma “laranja bahia” grande. Deite-se de costas, com as pernas flexionadas, os pés apoiados no chão, um pouco afastados (seguindo a linha dos quadris). Afaste também um pouco os joelhos. Tente relaxar toda tensão inútil: das pernas, sobretudo dos adutores no interior das coxas, dos maxilares, dos ombros. Coloque a bola sob o sacro e o cóccix. E depois não faça mais nada. Isso é que é o mais difícil.

Deixe que as costas desçam devagar, que se aproximem do chão, que tomem a forma de uma rede. A barriga deve estar solta. O umbigo desce na direção da coluna vertebral. Erguido pela bola, o púbis deve apontar para o teto. A cintura encosta no chão. É só. Mas se as contrações dos músculos espinais são fortes demais, talvez seja preciso muitas semanas para consegui-lo. Verifique se a barriga continua flexível, tocando-a com a mão. Não adianta agitar-se para conseguir o resultado. Tenha paciência. Agora retire a bola. Observe como a parte inferior das costas encosta.

5. Trata-se de estender as pernas. Deite-se de costas, pernas flexionadas, pés no chão, nuca distendida, isto é, o queixo perto do peito. Segure com a mão direita o antepé direito e tente suavemente desdobrar a perna direita obliquamente para o teto. É importante conservar a coluna bem encostada no chão, eliminar qualquer tensão dos ombros e deixar alongada a metade direita das costas. O melhor é pensar que você não quer mesmo desdobrar a perna. Que lhe é indifferente conseguir ou não. O que você quer muito é ajustar o gesto à respiração. Como se você respirasse pela perna! Ao expirar, você faz o gesto de esticar e, quando você flexiona de novo a perna, inspira. O esforço, porque há assim mesmo um esforço, aparece quando você expira.

Com paciência, calma, vagar, trabalhe essa perna direita. Depois, estenda-se completamente. Compare o modo como as duas pernas descansam agora no chão. Fique de pé. Compare ainda o modo como você se sustém no chão. Que diferença há entre a perna direita e a perna esquerda? Como, no nível do pé, se reparte o peso do corpo?

Agora deite-se de costas, de novo, pernas flexionadas como antes e tente esticar as duas pernas ao mesmo tempo. Compare. Depois não permaneça torto: “faça” também o lado esquerdo.

6. Para trabalhar os ombros, sente-se num taborete, com os dois pés bem apoiados no chão. Os dois ísquios (ossos da bacia que se sentem sob as ná-

degas) devem estar ambos apoiados. Coloque a mão direita sobre o ombro esquerdo nu. Não na extremidade do ombro, mas bem no meio, entre a extremidade e o início do pescoço. Você tem bastante espaço para colocar a palma. Segure com a mão todo o músculo trapézio. Suave mas firmemente; quase sempre aí os trapézios estão contraídos. Deixe pender o braço esquerdo. Depois levante o ombro esquerdo. Com pequenos movimentos leves. Como se estivesse observando o movimento. Depois gire o ombro bem lentamente da frente para trás. Imagine que você vai desenhar círculos perfeitos com o arredondado do ombro. Você vai fazer isso mantendo firme o trapézio para que ele participe o mínimo possível desse movimento. Basta um movimento por respiração. Evite que o cotovelo esquerdo acompanhe o movimento. O braço deve ficar solto de todo, pendurado.

Depois relaxe o ombro. Deixe cair os dois braços. Faça girar ao mesmo tempo os dois ombros. Logo perceberá qual dos ombros está agora "lubrificado".

7. Para trabalhar a nuca, sente-se num tamborete e vire lentamente a cabeça para o ombro esquerdo, depois para o direito como se quisesse olhar para trás. Segure com a mão não só a pele da nuca mas também os músculos. Tente descerrar os maxilares e soltar a língua. Você se segura assim pela nuca, como a gente agarra um gato pelo alto do pescoço. Faça pequenos movimentos com a cabeça — "sim" — várias vezes.

Sua cabeça ficará tão descontraída como a das bonequinhas cuja cabeça é articulada por uma mola. Depois faça sinais de "não". Depois, pequenos círculos com a ponta do nariz. Não se esqueça de respirar. Agora solte a nuca. E de novo olhe para trás, pela direita e pela esquerda. Aprecie a nova amplitude do movimento.

8. Para trabalhar os ombros, deite-se de lado, joelhos bem flexionados encostados no chão, o joelho esquerdo deitado *sobre* o joelho direito. O braço direito fica estendido no chão, perpendicularmente ao corpo. A cabeça, a têmpora e, se possível, a face direita encostam no chão.

É importante instalar-se confortavelmente, como se fosse dormir. Preste atenção primeiro à respiração. Não procure modificá-la. Depois levante o braço esquerdo para o teto, com o cotovelo esticado e a mão aberta.

Acompanhando a respiração, devagar, erga o braço e o ombro para o teto, e depois desça-os. Tente tomar consciência dos movimentos da omoplata que escorregará ao descer, durante a expiração, enfiando na direção da cintura, assim como dos movimentos da clavícula. Suba com a inspiração. Desça expirando, calmamente, pelo nariz, sem forçar nem o movimento nem a respiração. Faça isso umas dez vezes.

Depois deixe cair o braço para trás, perto da nádega, com a mão solta, a palma voltada para o teto, em rotação externa, o antebraço solto, largado. Seria

bom conservar a cabeça no chão, deixar bastante espaço entre a orelha e o ombro. Trabalhe suavemente, não force nada. Tente tomar consciência do lugar preciso em que você se sente presa (na frente do ombro? atrás? entre a orelha e o ombro?) Imagine que você respira exatamente nesse lugar.

Depois, seguindo a respiração, no momento em que você precisa inspirar, deixe o braço afastar-se da nádega, a mão e o antebraço caindo para trás. No momento em que você expira, pare o movimento. Recomece com a nova inspiração. O braço descreve assim um ângulo de 90°, para trás. Bem devagar. Faça isso em pequenas etapas e sem forçar o movimento.

Traga devagar o braço até o quadril. Deite-se de costas, pernas flexionadas, e compare as duas metades do corpo: contato dos ombros no chão, dos braços, das omoplatas, respiração do lado que foi trabalhado em relação ao outro, sensação das duas metades do rosto.

9. Eis um Preliminar de que muitos de meus alunos gostam: Pode ter efeitos semelhantes aos da máscara de beleza. Só que não é tão caro e é mais durável. Faz-se com a ajuda de uma bola do tamanho de uma laranja. Não muito leve. Aliás, uma laranja serve muito bem.

Deite-se de costas, pernas flexionadas. Os pés não devem ficar nem perto nem longe demais das ná-

degas para que a cintura possa encostar facilmente no chão. O interior das coxas deve estar descontraído. Braços estendidos ao longo do corpo, palmas da mão viradas para o chão. A bola fica perto da mão direita. Sem levantar o ombro, nem o cotovelo nem o antebraço, mas com a ponta dos dedos faça a bola rolar devagar paralelamente ao corpo, em direção dos pés. Imagine que seu braço é elástico. Deve estar bem apoiado no chão. Lentamente, com a ponta dos dedos, você procura distanciar a bola, sem perdê-la. Depois segure-a na palma e, apoiando-se no cotovelo, erga a mão, com a palma sempre para baixo, e o antebraço. Leve lentamente a bola para o teto sempre sem erguer o ombro e o cotovelo. Você perceberá o momento em que o antebraço vai ficar na vertical. A bola repousa no oco da mão deitada, o polegar voltado para o rosto. Os dedos separam-se. A palma afunda-se: torna-se um ninho para a bola. Tente sentir o contato da bola no oco da mão, o peso dela. Os dedos não tocam mais na bola. Cuidado para não bloquear a respiração. O ar continua a circular tranquilamente pelas narinas.

Devagar descanse a bola perto do corpo. Estenda as palmas sobre o chão. Os braços. E compare com atenção o contato deles com o chão. Você pode também sentar-se e procurar sentir o que aconteceu com o rosto. Olho, canto da boca, maçã do rosto. Se quiser, controle suas sensações diante do espelho. Mas é melhor acostumar-se a prestar atenção apenas nas sensações. Depois, você poderá fazer o lado

esquerdo. Ou então, não o faça para sentir melhor a diferença.

10. Este Preliminar pode ajudar a reencontrar o ritmo respiratório natural. Deite-se de costas, pernas flexionadas. Os pés devem estar bem apoiados no chão, na direção dos quadris. Os joelhos um pouco separados. Nenhuma tensão no interior das coxas. Coloque as mãos sobre as costelas dianteiras, um pouco acima da cintura. Tente sentir o movimento das costelas quando respira, em que direção elas se distendem. Pode ser que, no início, você não note quase nenhum movimento.

Agora segure com toda a mão a pele sob a reborda costal de cada costela e puxe essas duas pregas de pele na direção do teto. No momento em que inspira (pelo nariz), imagine que você pode respirar diretamente do interior dessa prega de pele. No momento que expira (pelo nariz) mantenha a pele erguida. Nunca force a inspiração. Seria bom ter a impressão de que sai mais ar do que entra. Faça com calma várias respirações desse jeito. Depois largue.

Agora segure com toda a mão a pele que se encontra em cima das últimas costelas, atrás e um pouco abaixo da cintura. Levante as duas pregas de pele respirando com calma do mesmo modo que anteriormente. Depois largue.

Observe agora o movimento das costelas. O ritmo da respiração. Provavelmente o movimento agora é mais amplo e a respiração menos rápida.

A sra. Ehrenfried recomenda esse movimento especialmente a quem sofre de insônia e a quem sofre do fígado. É também muito proveitoso para a coluna vertebral.

O diafragma, esse grande músculo que "fecha" a caixa torácica, onde está ligado? A gente sabe vagamente. Dos lados e na frente ele se liga ao contorno da face interna das costelas. Mas atrás, ele está também ligado à coluna: na 2.^a, 3.^a e, às vezes, na 4.^a vértebra lombar. Ora, a cada respiração, enquanto o ar entra e sai dos pulmões, o diafragma desce e sobe no interior do corpo. E esse movimento modifica tudo o que o cerca. Ele deixa os músculos espinhais em liberdade, sem fixar-lhes um ponto de contração. Por outro lado, o diafragma está situado, à direita, logo acima do fígado, à esquerda, acima do pâncreas, das vísceras... Seu movimento regular constitui uma verdadeira massagem indispensável a todos esses órgãos.

11. Este é um trabalho difícil de fazer sozinho. Peça a alguém que lhe vá lendo o texto. Deve ser lido bem devagar, com pausas entre cada frase para dar-lhe tempo de adaptar-se ao que é pedido.

Deitado no chão, de preferência com as pernas esticadas; mas se você se sentir melhor, pode flexionar os joelhos. Coloque as mãos em concha (os dedos juntos) sobre os olhos. Feche os olhos. Que vê sob as pálpebras? Pontos móveis? Luminosos? Cores? Observe, depois retire as mãos. Continue de olhos fechados. Imagine que eles descem para descansar no

fundo das órbitas. Como seixos que se deixam cair no fundo de uma poça. Espere até que os círculos parem. Depois preste atenção na pálpebra direita. Imagine que ela é bem alta e larga. Como uma grande cortina pousada no olho. Preste atenção na fenda do olho. No modo como as duas pálpebras estão colocadas uma sobre a outra. Encostadas? Fechadas? Contorne a borda das duas pálpebras e tente alongar essa fenda do olho, na direção do nariz, na direção da têmpora.

Agora você se detém na sobrancelha direita. Siga-a em pensamento da raiz do nariz até a têmpora. Imagine que você a puxa para a têmpora. Detenha-se na língua que pode aumentar na boca. Os maxilares não estão cerrados. A língua pode até passar entre os dentes. Ocupa toda a cavidade bucal. Preste atenção no contorno do maxilar à direita. Siga-o desde a ponta do queixo até a orelha direita. Preste atenção no interior da face. Tente soltar os músculos do interior da face direita. Preste atenção no lábio superior direito. Do meio do lábio até o canto da boca. No lábio inferior direito. Que você deixa subir até encontrar o lábio superior. Tente sentir o ar circulando na narina direita. Da base do nariz até a sobrancelha direita. Imagine que você pode respirar entre os olhos. Deixe um grande espaço entre as sobrancelhas e respire nesse lugar. Coloque de novo as mãos sobre os olhos. Observe as cores ou movimentos sob as pálpebras fechadas. Compare com as impres-

sões do início. Sente-se e tente ver a diferença. Faça o outro lado. Depois agradeça a quem lhe leu as instruções. Observe o tom de sua voz. Você nota alguma diferença?

12. Para este Preliminar é preciso uma bola de espuma do tamanho de uma laranja. Deite-se de costas, pernas flexionadas, atento ao modo como estão encostadas a parte inferior das costas, cintura, omoplatas. Procure sentir onde se acham as articulações de cada lado do sacro, e os dois ossos da bacia (ilíacos). Pode apalpar, explorar com a mão, o contorno dessa região. Depois repouse a bacia e coloque a bola à direita, embaixo da articulação direita. Se você não conseguir encontrá-la, coloque a bola embaixo da parte superior da nádega. Deixe a nádega apoiar-se, com todo o peso, na bola. Deixe também a nádega esquerda apoiar-se no chão. Faça o possível para que a cintura se aproxime do chão. Talvez o contato com a bola seja doloroso. Tente relaxar, não procure defender-se. Depois, com cuidado, levante o joelho direito sobre o peito. Arrume a bola, se for preciso. Depois coloque a mão sobre esse joelho e puxe-o um pouco para você, com pequenos movimentos, sem contrair os ombros. Com cuidado, estique então a perna esquerda e continue a puxar o joelho direito para você, prestando atenção ao que acontece no interior das coxas. Procure ver como elas se comportam entre elas nesse ligeiro movimento. Com a mão direita faça o joelho direito executar pequenos círculos bem redondos.

Preste atenção aos círculos que você sente serem executados com a região da bacia encostada na bola. Mude de direção. Faça ainda alguns círculos. Depois flexione a perna esquerda e, suavemente, coloque o pé direito no chão. Retire a bola e imediatamente perceberá uma diferença na bacia. Agora vire de lado para sentar-se. Depois levante devagar e passeie um pouco pela sala. Preste atenção no modo (diferente?) como sente os pés pisarem, no modo como a perna direita sai do quadril, na abertura da dobra da virilha, no ombro direito, na parte direita do rosto.

13. Talvez você se lembre das bonequinhas de cartolina da sua infância. De um lado, a frente; do outro, as costas. A junção era feita por uma dobra-dura no alto da cabeça. Imagine em você essa linha passando pelo alto do crânio, prolongando-se até as orelhas. Siga essa linha com os dedos. Depois procure erguer a pele do crânio obedecendo a essa frenteira. Pegue a pele entre os dedos. Ela deve descolar-se do crânio. Puxe um pouco os cabelos se a pele lhe parecer mesmo colada. Tente puxar para a frente na direção do rosto. Em todo o contorno. Como se você quisesse puxar a pele para a frente, para as maçãs do rosto, têmporas, testa. Procure aumentar o volume da nuca, aproximando o queixo do peito. Um movimento parecido com o do cavalo que estira a nuca ao abaixar o focinho. Imagine que você quer assim trazer para a frente toda a pele do crânio e da nuca.

14. Segure, suavemente, entre o polegar e o indicador, a pele que se acha entre a base do nariz e o lábio superior. Puxe, sem forçar, para baixo. Massaxiar solto. Língua alargada na boca.

15. Você pode, com o polegar e o indicador, fazer o contorno das orelhas, segundo uma antiga ginstica chinesa. Com os dedos explore o pavilhão da orelha. Do lado de dentro, do lado de fora. Desde o ponto em que está ligada à cabeça até os lobos. O próprio lobo. Do lado de dentro, do lado de fora. Siga a antélice, que divide o pavilhão e a concha (sobre a qual se projeta a coluna vertebral). Desde o antitrigo acima do lobo (onde estão representadas as vértebras cervicais) até o alto, sob a dobra do bordo do pavilhão (onde se projetam o sacro e o cóccix). Depois explore com suavidade a concha da orelha. Do lado de dentro e do lado de fora. Termine fazendo bem devagar uma massagem em toda a superfície da orelha.