

FONCTIONNEMENT SENSORI-MOTEUR ET ÉDUCATION SOMATIQUE

Nicole Harbonnier-Topin

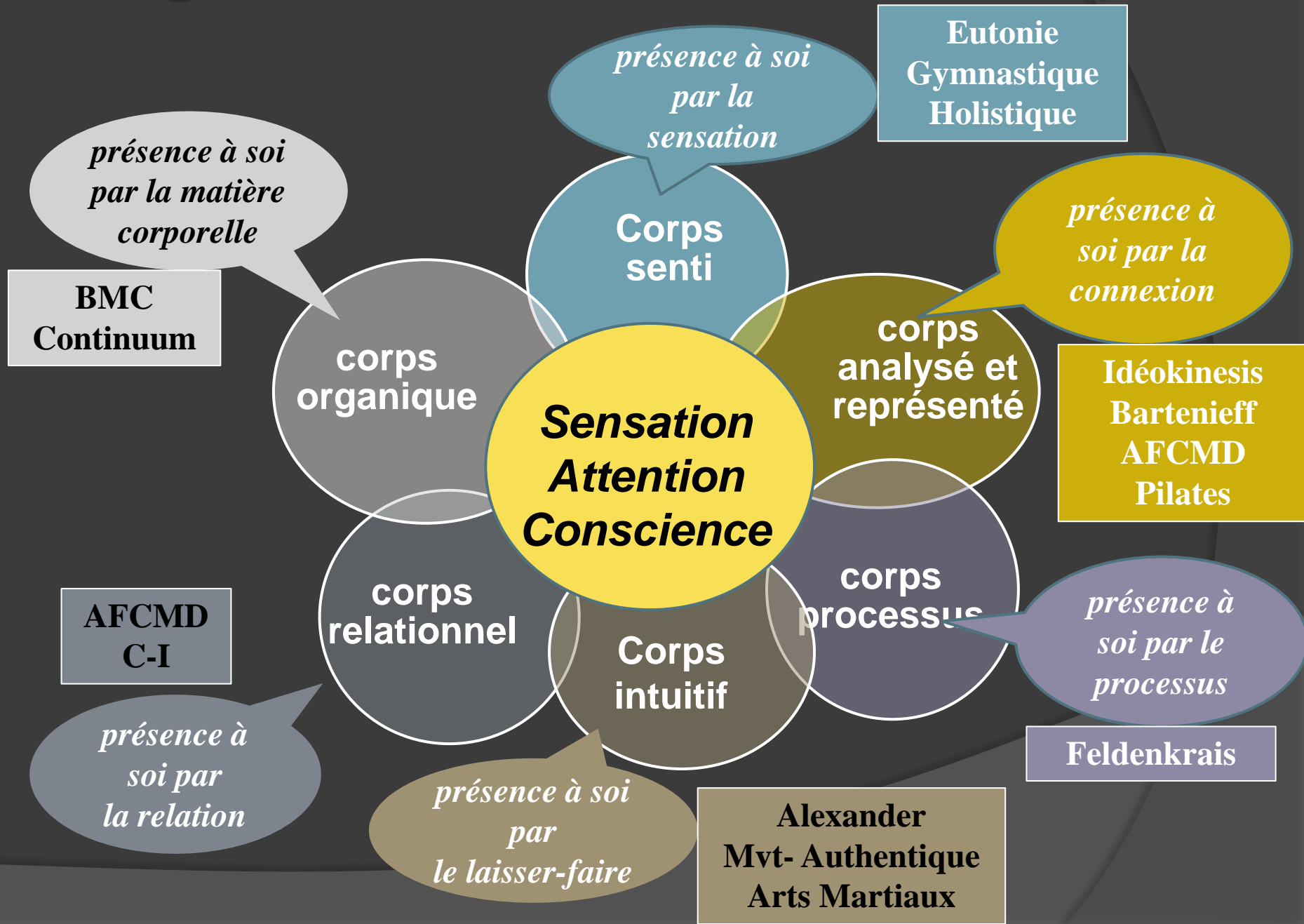
Semaine Santé et Société
Atelier « Le corps et l'éducation somatique dans la pratique
artistique (danse et musique) » - 6 novembre 2013

Introduction

- ◎ « L'usage de soi » ([Alexander, 2004](#))
- ◎ L'éducation somatique, un champ disciplinaire qui regroupe un ensemble de méthodes qui ont toutes pour objet « **l'apprentissage de la conscience du corps en mouvement dans l'espace** » ([Joly, Y., & Rouquet, O. \(Éds.\), 2007](#)) [Dictionnaire de la danse. Larousse](#))
- ◎ **Éducation** ≠ **thérapie**
- ◎ « **Soma** » : corps vécu, perspective holiste

- ◎ comprendre les principes agissants des différentes méthodes d'éducation somatique en s'appuyant sur l'état actuel des connaissances relatives au fonctionnement sensori-moteur
- ◎ « sortir d'un cercle vicieux en modifiant la perception que cette personne a d'elle-même » ([Lesage, 2003, p.11](#))
- ◎ « la perception est une action » ([Berthoz, 1997](#) ; [Berthoz et Petit, 2006](#))

Catégorisation des méthodes somatiques

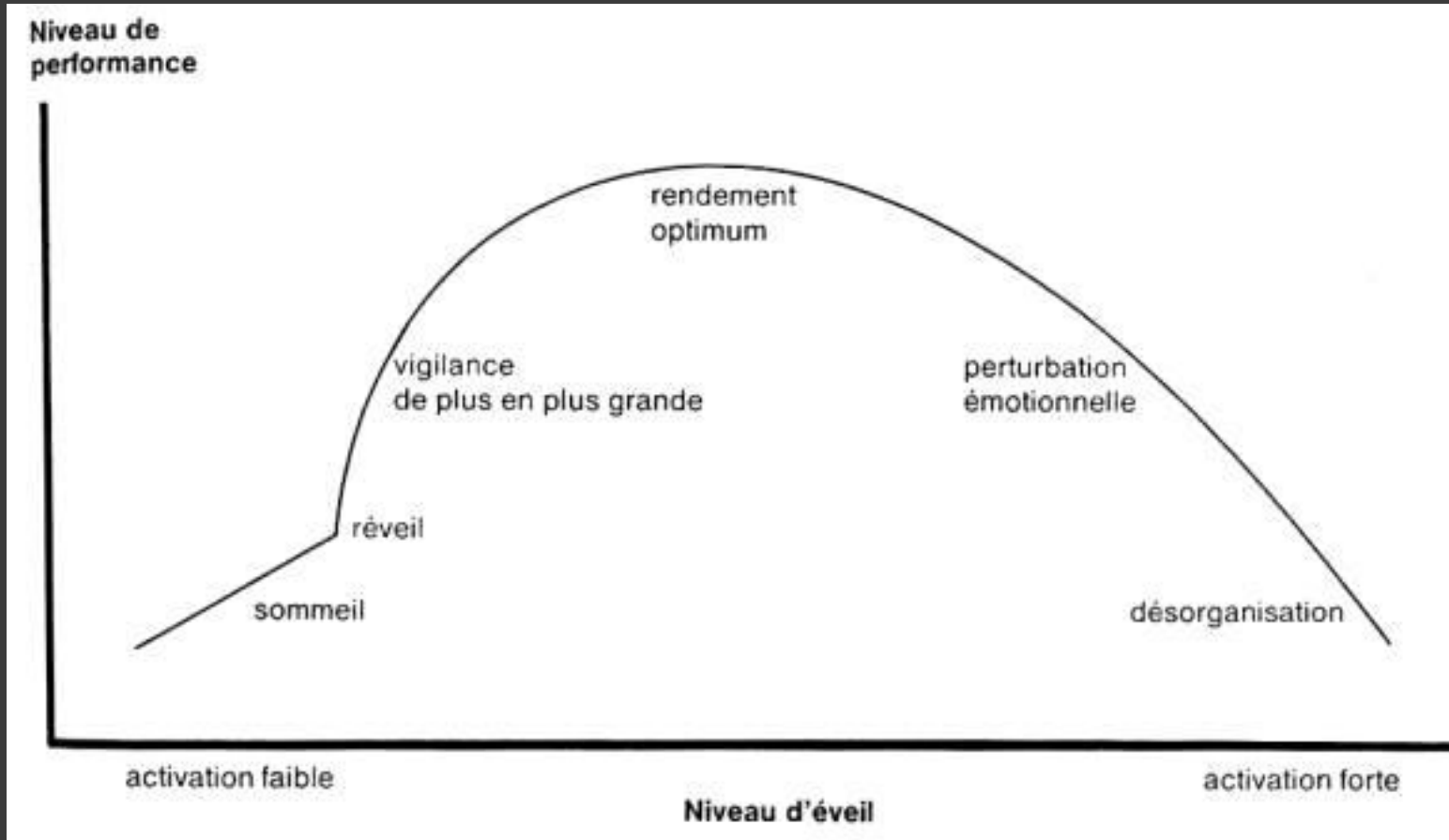


Conclusion

Une pratique sécuritaire, c'est...

- ◎ Ouverture de la présence à soi (sensation, connexion, processus, laisser-faire, relation, matière corporelle)
 - Travail en conscience et en finesse
- ◎ Attention sur le processus et non le résultat
 - « *Ne pas vouloir foncer droit au but* » ([Alexander, 2004](#))
- ◎ Laisser-faire organique
 - Volonté (contrôle) ≠ volontarisme
- ◎ Travail sur le schéma corporel et l'image du corps
- ◎ Respect de ses possibilités physiques

loi Yerkes et Dodson



1. Le corps senti

<i>Présence - Objectifs</i>	Moyens	Méthodes
<i>présence à soi par la sensation</i> régulariser le tonus musculaire	contact (objet,...) massage suggestion métaphorique	Eutonie Gymnastique Holistique (GH)

2 . Le corps analysé et représenté

Présence - Objectifs	Moyens	Méthodes
<p><i>Présence à soi par la connexion</i></p> <p>représentation juste de son corps</p> <p>optimisation de l'implication musculaire, réorganisation posturale</p> <p>Lien entre coordination fonctionnelle et expressivité</p>	<p>connexions entre différentes parties du corps</p> <p>visualisation mentale du squelette</p> <p>prise de conscience de sa relation au sol et à l'espace par le feedback sensoriel</p> <p>coordination de mouvements selon un processus précis sur des principes fondamentaux</p>	<p>Idéokineses</p> <p>Analyse Fonctionnelle du Corps dans le mouvement Dansé (AFCMD)</p> <p>Bartenieff</p> <p>Pilates</p>

3. Le corps processus

<i>Présence - Objectifs</i>	Moyens	Méthodes
<p><i>Présence à soi par le processus</i></p> <p>prendre conscience de ses habitudes de coordination, en construire de nouvelles</p> <p>rechercher une globalité du corps dans le mouvement</p>	<p>description verbale du mouvement</p> <p>exploration-tâtonnement</p> <p>favoriser l'écoute de son processus</p> <p>favoriser le respect de son état du moment</p>	<p>Feldenkrais</p>

4. Le corps intuitif

<i>Présence - Objectifs</i>	Moyens	Méthodes
<p><i>Présence à soi par le laisser-faire</i></p> <p>changer ses habitudes</p> <p>laisser faire une motricité cybernétique (boucle réflexe Gamma)</p> <p>trouver le mouvement juste</p>	<p>inhibition</p> <p>guidage par le toucher du praticien</p> <p>orienter le mouvement par la pensée</p> <p>s'adapter au mouvement imprévu d'un partenaire</p>	<p>Alexander</p> <p>Mouvement authentique</p> <p>Arts Martiaux (A-M)</p>

5. Le corps relationnel

<i>Présence - Objectifs</i>	Moyens	Méthodes
<p><i>Présence à soi par la relation</i></p> <p>dynamique verticale vivante</p> <p>adaptabilité</p> <p>confiance</p> <p>ouverture à l'environnement</p>	<p>actions fondatrices (se repousser, aller vers,...)</p> <p>prendre conscience de sa relation à la gravité</p> <p>jouer avec les "référents" (sol, espace, autres)</p> <p>toucher</p> <p>le regard (fovéal, périphérique, accommodation,...)</p>	<p>AFCMD</p> <p>Contact- Improvisation (C-I)</p>

6. Le corps organique

<i>Présence - Objectifs</i>	Moyens	Méthodes
<i>Présence à soi par la matière corporelle</i> activer la résonance et la fluidité du corps	représentation organique du corps (fluides, os, muscles, cellules...) vibrations sonores	Body Mind centering (BMC) Continuum