

Hellerwork: pour aligner corps et esprit

par Danielle Brabant

«Sa main dénouait des muscles sous mon épaule gauche et je sentais toute ma poitrine prendre de l'expansion. A un moment donné, j'ai senti mon cœur s'ouvrir, j'ai été envahie par une grande paix intérieure. Des vagues d'amour montaient en moi. je me suis mise à parler de ma mère et de mon chum.»

Marie Vaillancourt vient de compléter 11 séances de Hellerwork qui l'ont aidée à réaligner et à réintégrer des parties de son corps, occultées par deux ans de pur travail intellectuel.

«J'ai été fascinée de redécouvrir le lien indéfectible entre mes attitudes corporelles et mes attitudes mentales. J'ai expérimenté de nombreuses techniques de travail corporel, mais j'avais oublié combien la structure corporelle est l'expression exacte de la structure mentale. C'est comme l'envers et l'endroit d'un gant.»

Il ne suffit donc pas de changer la structure du corps: ainsi raisonne Joseph Heller après quelques années de pratique du Rolfing. Après la mort de Ida Rolf, cet ancien ingénieur étudie notamment l'énergie et les chakras, et fonde en 1978 le Hellerwork (en Californie bien sûr), qui intègre trois inséparables volets:

le travail corporel comme tel, pour libérer le corps des tensions accumulées, la rééducation des mouvements quotidiens, pour apprendre à utiliser adéquatement son corps, et le dialogue, pour que les tensions de l'esprit puissent aussi être exprimées. Le Hellerwork a gardé une certaine parenté avec le Rolfing: le réalignement du corps passe par un relâchement en profondeur du tissu conjonctif. Cependant, la douleur n'est plus l'obligatoire compagne de ce processus.

Le thérapeute vise d'abord à aligner le corps du client (tête, cou, épaules, poitrine, hanches, jambes) avec la gravité pour qu'elle s'exerce sans tiraillement. Tout désalignement oblige les muscles à se crisper pour lutter contre ce déséquilibre. Il utilise ses mains pour dénouer les tensions chroniques du fascia, l'enveloppe musculaire, pour libérer la rigidité accumulée afin que l'énergie circule librement. Notre enveloppe musculaire est construite en couches superposées, de sorte que tout stress accumulé dans une partie se répercute dans tout le corps. Il faut ouvrir la structure pour décompresser le corps.

A cela doit s'ajouter, croit Joseph Heller, un travail d'éducation, essentiel pour réapprendre à utiliser son corps et éviter de recréer un désalignement. «je me considère surtout comme un éducateur, confirme Eric Iversen, praticien du Hellerwork depuis 4 ans. Pour aider les gens à développer une nouvelle conscience de leur corps, je me fais leur miroir: je leur montre comment ils marchent, s'assoient, respirent ou ne respirent pas.»

«Parfois, je prends une photo d'eux pour leur montrer leur posture habituelle. Par la suite, en travaillant sur leur corps, j'essaie de leur apprendre à sentir la différence entre la tension et le relâchement. En somme, j'enseigne simplement aux gens à être ici, maintenant, à sentir leur respiration, leur corps, leur esprit - ce qui me demande, sur le plan personnel, de faire le même cheminement. C'est un processus auquel je me suis éveillé à 28 ans quand j'ai frôlé la mort parce que mon sang coagulait. À mon arrivée à l'hôpital, je n'avais que six heures à vivre si je ne répondais pas au

traitement. Il faut dire qu'à l'âge de 16 ans, j'avais subi l'ablation de la rate à la suite d'un accident de football.»

À moins d'un choc comme celui-là, il semble qu'il faille encore être au pied du mur pour bouger puisque la grande majorité de ses clients, entre 13 et 75 ans, ne viennent pas mus par un noble souci de développement personnel. Le Hellerwork constitue le plus souvent leur dernier recours. Ils arrivent, traînant avec eux des douleurs tenaces dont ils n'ont pu se défaire malgré plusieurs tentatives. Les tensions, explique Eric, découlent essentiellement de trois sources: celles consécutives à une blessure, chute ou fracture, parfois fort ancienne; les psychologiques et celles dues à une mauvaise utilisation du corps.

«Le traitement commence quand je touche à une ancienne blessure, que la personne s'éveille à cette sensation et accepte de composer avec ça. Par exemple, quelqu'un peut prendre soudainement conscience d'un déséquilibre de la hanche qu'il a peu à peu intégré en compensant, depuis l'enfance, pour une blessure au genou mal guérie.»

Miroir, miroir, dis-moi comment je me tiens

Il y a le colérique, à la mâchoire crispée. Le triste, à la poitrine affaissée. Celle qui retient tout, le dos barré. Pendant qu'il dénoue tensions et nœuds, Éric dialogue avec eux. «Le dialogue prenait parfois l'allure d'un innocent bavardage, mais n'était jamais innocent, confie Marie Vaillancourt. Au fil des séances, j'ai vu toutes mes peurs apparaître, comme mille et un fils qui me liaient, m'emprisonnaient. J'étais comme Gulliver au pays des géants. Puis j'ai senti ces fils sauter un à un.»

Attention: c'est bien de dialogue qu'il s'agit, pas de thérapie. Mais dans chaque partie du corps loge une mémoire et les émotions surgissent facilement quand on éveille les sensations. Libérez les unes, et vous désenclavez les autres. À coup sûr, les patterns émotionnels émergent, la corrélation entre ces patterns et nos attitudes corporelles devient palpable.

Chacune des 11 séances de Hellerwork est fondée sur un thème, qui illustre cette corrélation. Par exemple, la quatrième séance, sous le thème «contrôle et abandon», vise à relâcher le plancher pelvien et les muscles de l'intérieur des cuisses, et nous amène à prendre conscience de nos attitudes liées au contrôle. Le praticien nous propose alors d'observer, durant la semaine qui suit, les moments de notre vie où nous préférons contrôler et dominer les choses plutôt que de nous laisser aller. En prenant conscience de ces inutiles efforts de contrôle, nous pouvons relâcher consciemment le bassin... en même temps que notre attitude.

«C'était fascinant de voir la justesse de cette corrélation, me confirme Marie Vaillancourt. Le Hellerwork n'est pas intense comme la bio-énergie, pas profond comme l'intégration posturale, le rolfing ou le cri primal, mais c'est un processus qui m'a permis une prise de conscience subtile de mes énergies.»

Changer des attitudes corporelles demande une attention constante, parce que notre corps tend à revenir à ce qui est le plus confortable comme posture, sur le plan émotif. «Je me suis rendue compte que je m'assois souvent, jambes et bras croisés, dans une posture qui me protège et reflète mon système de défense au lieu de laisser l'énergie suivre son cours, de laisser la rivière couler librement.»

«En voyant marcher quelqu'un, je regarde où l'énergie est bloquée, où ça ne bouge pas, explique Éric Iversen. Le corps peut bloquer des émotions; il est plus fort que l'esprit. On ne peut changer l'esprit sans que ce changement ne soit ancré dans le corps.»

Au coeur de ce processus, apprendre à sentir son corps constitue l'incontournable clef de l'expérience. Eric Iversen en sait quelque chose: «A 28 ans, je ne sentais pas mon

corps. j'étais trop occupé à tout faire pour les autres pour prendre soin de moi. J'ai dû faire beaucoup de danse catharsis pour me libérer de mes pattems.»

Le client aussi est invité à collaborer, c'est même essentiel. Pour lui donner les moyens de participer aux traitements, le thérapeute remet, à chaque client qui s'engage pour les II séances, le *Client's Handbook* (disponible seulement en anglais, malheureusement). Tout y est: les principes de base du Hellerwork, les II séances détaillées: le but, le thème, c'est-à-dire les attitudes et émotions liées à cette partie du corps, l'anatomie touchée par cette séance (illustrée), les leçons de mouvement qui y sont attachées et les expériences d'attention à faire entre les séances.

Le déroulement des séances y est bien expliqué. Les trois premières ne touchent que des couches superficielles du fascia et sont axées sur des besoins primaires qu'on apprend à satisfaire dans nos premières années de vie: respirer, se tenir debout, aller au devant (reaching out). La toute première vise à ouvrir ta poitrine, à raviver le souffle, à la base de toute vie. La poitrine, une fois dégagée, peut déjà être mieux alignée avec le bassin.

Viennent ensuite les séances quatre à sept où on compose avec des thèmes qu'on explore généralement à l'adolescence: le contrôle et l'abandon, l'intuition (*gut feeling*), le refoulement (*holding back feeling*) et le développement intellectuel. Pendant ces séances, le thérapeute travaille sur la musculature plus profonde.

Les trois dernières séances servent à intégrer le travail superficiel et profond et à corriger les problèmes particuliers de chacun. Ces séances sont liées à la maturité: valeurs masculines et féminines, intégration et accomplissement de soi (*coming out into the world*).

Cette série de séances s'avère bien structurée. Comme notre corps. Toutefois, je me demande si ce pattem convient à tous. Le Hellerwork est encore jeune. Reste à voir si les thérapeutes qui seront formés, au fil du temps, sauront lire les corps, ajuster cette séquence et s'adapter aux besoins de chacun. Le livret propose un programme.

Espérons qu'il ne deviendra pas un corset. Pour l'instant, le Hellerwork présente un délicat équilibre entre le travail corporel plus classique et la psychothérapie. Un équilibre à conserver.

Ce texte a été publié par le Guide Ressources, vol. 6, no. 3, 1991, pp. 79-81.

Tous droits réservés par Danielle Brabant.