

ALEXANDER
& LESLIE LOWEN

LA PRATIQUE
DE L'ANALYSE
BIOÉNERGÉTIQUE

Exercices

Illustrations de Walter Skalecki

*Traduit de l'américain
par Michelle Fructus*

ENRICK B. ÉDITIONS

Illustration couverture

Choregraphie, huile sur toile enduite, dimensions originales 146 x 97 cm, 2001

Janpol Portalis

Mouvement singulier *abstraction figurative*



The Way to Vibrant Health : A Manual of Bioenergetic Exercises,
© 1977 by Alexander Lowen, M.D., and Leslie Lowen.

ISBN : 978-2-35644-079-2

Harper Colophon, 1977
© Tchou éditeur, 1978 pour la traduction française

Sommaire

Avant propos aux livres d'Alexander Lowen réédités.....	7
Préface « La pratique bioénergétique, exercices ».....	15
Introduction : Qu'est-ce que l'analyse bioénergétique ?	19

I.

Principes fondamentaux de l'analyse bioénergétique

CHAPITRE I. Vibration et motilité.....	25
Exercice 1 : exercice fondamental d'enracinement et de vibration.....	28
CHAPITRE II. Enracinement.....	31
Exercice 2 : flexion des genoux.....	34
Exercice 3 : relâcher le ventre	37
Exercice 4 : l'arc ou le pont	38
Refaites l'exercice 1 : exercice fondamental de vibration et d'enracinement.....	39
CHAPITRE III. La respiration.....	41
Exercice 5 : respiration abdominale.....	45
Exercice 5-A : variante : mouvements du bassin	45
Exercice 5 – B : variante : respirer et souffler.....	46
Exercice 6 : respirer et vibrer.....	47
CHAPITRE IV. La sexualité.....	51
Exercice 7 : rotation des hanches	55
Exercice 8 : cambrure du dos et bascule du bassin	57
CHAPITRE V. Maîtrise et expression de soi	61
Exercice 9 : coups de pied.....	62
Exercice 10 : dire « Non » en donnant des coups de pied	64
Exercice 11 : renforcer votre aptitude à donner des coups de pied.....	64

CHAPITRE VI. Avoir le contact.....	67
Exercice 12 : étirement en arrière.....	68
CHAPITRE VII. Conseils et avertissements.....	73

II.

Les exercices

CHAPITRE VIII. Les exercices standard.....	81
Exercices pour se centrer et s'orienter.....	82
Exercice 13 : position fondamentale d'orientation.....	82
Exercice 14 : l'étirement « joie de vivre ».....	83
Exercices d'échauffement.....	84
Exercice 15 : secousses de détente.....	84
Exercice 16 : sauts lents.....	85
Exercice 16-A : variante.....	85
Exercice 16-B : variante.....	85
Exercice 17 : la corde à sauter.....	86
Exercice 18 : balancement d'avant en arrière sur les pieds...	86
Exercices en position debout.....	86
Exercice 19 : peser sur une jambe, genou fléchi.....	86
Exercice 19-A : variante.....	87
Exercice 19-B : Variante.....	88
Refaites les exercices 4 et 1.....	89
Exercice 20 : flexion profonde des genoux – accroupissement.....	89
Exercice 21 : position de prière musulmane : repos et respiration profonde.....	90
Exercice 22 : travail des chevilles.....	91
Exercice 23 : extension du pied.....	92
Exercice 24 : extension des cuisses.....	92
Exercice 25 : flexion des pieds – retour à la position accroupie.....	93
Exercice 26 : un exercice de tension pour les jambes...	94
Refaites l'exercice 13 : position fondamentale d'orientation.....	96
Exercice 26-A : variante.....	97
Exercice 26-B : variante.....	97
Exercice 27 : secousses de la jambe pour la détendre...	97
Exercice 28 : coups de pied avec la jambe.....	98

Exercice 29 : travail de la plante des pieds	98
Exercice 29-A : variante.....	99
Exercice 30 : saut en position accroupie.....	99
Exercice 31 : le coup de pied de l'âne	99
Exercice 32 : étirement des muscles du jarret	100
Exercice 33 : la marche de l'ours	101
Travail des hanches et du bassin.....	101
Exercice 34 : bascule du bassin sur le côté	102
Exercice 35 : mouvement circulaire du bassin.....	103
Exercice 36 : mouvement d'avant en arrière du bassin....	103
Exercice 37 : relever le pelvis	104
Exercice 38 : dandinement du canard.....	105
Travail des bras et des épaules	106
Exercice 39 : balancer un seul bras.....	106
Exercice 40 : balancer les deux bras	107
Exercice 41 : l'oiseau s'envole	108
Exercice 42 : roulement des épaules.....	108
Exercice 43 : « Sors de là ».....	108
Exercice 44 : coups en avant.....	109
Exercice 45 : pousser les poings vers le bas.....	109
Exercice 46 : secouer les poings.....	109
Travail de la tête et du cou.....	110
Exercice 47 : étirement du cou	110
Exercice 48 : massage du cou.....	111
Exercice 49 : coup en avant.....	111
Exercice 50 : roulement de la tête.....	111
Travail en position assise	112
Exercice 51 : enracinement en position assise	112
Exercice 52 : détente de la taille.....	113
Exercice 53 : étirement du bras.....	115
Exercice 54 : charge des mains.....	115
Exercice 55 : secousses de détente des mains	116
Exercice 56 : étirement des doigts.....	117
Exercice 57 : travail du poignet.....	117
Exercice 58 : détente des épaules	117
Exercice 59 : détente du cou	118
Exercice 60 : étirement des muscles du cou	118
Exercice 61 : travail des yeux	119
Exercice 62 : travail du visage	120

Travail en position allongée	122
Exercice 63 : respiration fondamentale.....	122
Exercice 64 : vibrations des jambes	123
Exercice 64-A : variante.....	123
Exercice 65 : détente des chevilles	123
Exercice 66 : cambrure du dos.....	123
Exercice 67 : inversion de la cambrure	125
Exercice 68 : rebondissement du bassin	125
Exercice 69 : étirement de l'intérieur des cuisses.....	126
CHAPITRE IX. Les exercices expressifs.....	127
Exercice 70 : coups de pied partant de la hanche	128
Exercice 71 : tendre les bras	129
Exercice 72 : tendre les lèvres.....	130
Exercice 73 : donner des coups de pied sur le lit	131
Exercice 73-A : variante.....	132
Exercice 74 : coups de pied rythmiques	132
Exercice 75 : frapper avec les bras.....	133
Exercice 75-A : variante.....	133
Exercice 76 : une crise de colère.....	133
Exercice 77 : tendre les bras et les lèvres	134
Exercice 78 : demande.....	135
Exercice 79 : exprimer sa colère.....	135
Exercice 80 : avec une raquette	137
Exercice 81 : frapper rythmiquement.....	138
Exercice 81-A : variante.....	138
Exercice 82 : agressivité.....	139
CHAPITRE X. Travail sur le banc bioénergétique.....	141
Exercice 83 : s'étendre sur le banc	142
Exercice 83-A : variante.....	144
Refaites l'exercice 1 : Exercice fondamental de vibration et d'enracinement.....	145
Exercice 84 : différentes positions sur le banc	145
Exercice 85 : étirement du bas du dos.....	146
Exercice 86 : étirement du bassin.....	147
Exercice 87 : donner des coups de pied sur le banc.....	148
Exercice 88 : pression sur la poitrine	148
CHAPITRE XI. Exercices sexuels.....	151
Exercice 89 : bascule ou rebondissement du bassin.....	152
Exercice 90 : étirement et détente des adducteurs des cuisses.....	153

Exercice 91 : vibration des adducteurs des cuisses	154
Exercice 92 : le cercle ou pont complet.....	155
Exercice 92-A variante	156
Exercice 92-B variante	156
Exercice 93 : coup de bassin en avant	157
Exercice 94 : vibration du bassin	158
CHAPITRE XII. Techniques de massage.....	161
Exercice 95 : massage du dos et des épaules.....	163
Exercice 96 : massage des muscles du cou	164
Exercice 97 : soulager les maux de tête de tension.....	165
Exercice 98 : massage du bas du dos	166
Exercice 99 : massage des fesses	167
Exercice 100 : massage du pied, couché sur le ventre...	167
Exercice 101 : massage du pied, couché sur le dos	168
Exercice 102 : marche sur le dos.....	169

III.

Établir un plan de travail

CHAPITRE XIII. Faire les exercices chez soi.....	173
CHAPITRE XIV. Les séances de groupe.....	177

Préface

« La pratique bioénergétique, exercices »

« *Un corps vivant palpite et vibre* », nous dit le Dr Alexander Lowen, développant dans ce manuel d'exercices le principe de la vitalité vibratoire et involontaire de l'organisme.

Lorsqu'il écrit ce livre en 1977 avec son épouse Leslie, Lowen répond à la demande de participants à ses ateliers et de lecteurs de ses ouvrages qui souhaitent expérimenter par eux-mêmes et de façon autonome les bienfaits du travail bioénergétique.

Il y décrit en introduction le fonctionnement psychophysiologique que les théories ultérieures confirmeront et préciseront, à savoir que les éléments fondamentaux du fonctionnement humain s'appuient sur la qualité et la quantité d'énergie présente et disponible à toute action. La respiration, le fonctionnement métabolique, la circulation des flux, la motilité et la motricité en sont les rouages permanents.

Faisant suite aux développements de Wilhelm Reich¹, Alexander Lowen propose à son tour une compréhension et une approche psychothérapeutiques considérant l'individu dans sa globalité neuro-physiologique, sensorielle, affective et psychique.

Dans ce manuel d'exercices pratiques, Lowen propose une succession de mises en mouvements que chacun peut pratiquer :

- pour augmenter sa propre vitalité au travers de la respiration profonde ;
- pour s'enraciner en soi, sur le sol et dans la réalité « *par les jambes et tout le corps* » ;

1. Reich, W., 1975 (éd. originale anglaise : *Character Analysis*, 1933. Réédition 1976 Pocket Books, N.Y.), *L'analyse caractérielle*. Coll. Science de l'homme. Payot, Paris.

Reich, W., 1973 (Edition originale : 1948, *Der Krebs*), trad. américaine *The Cancer Biopathy*, réimp. FSG. *La biopathie du cancer*, Payot, Paris

- pour se défaire progressivement de tensions musculaires chroniques souvent installées depuis l'enfance, et dont l'auteur étudie les fonctions dans ses autres ouvrages, notamment dans « Le langage du corps »², « Le corps bafoué »³ et « Bioenergetics »⁴, publiés respectivement en 1958 et 1967 et 1975.

Au moment de la publication de ce manuel pratique, l'analyse bioénergétique est alors centrée plus spécifiquement sur le travail intra-individuel : comment se sentir plus vivant, comment libérer peu à peu l'organisme des répressions inconscientes inscrites dans le corps, afin d'accéder peu à peu au flux naturel de l'organisme et à sa vitalité.

Ces exercices suggèrent comme autre objectif d'acquérir une perception-conscience de soi, de s'enraciner dans sa force propre, d'accéder à davantage de plaisir et de diminuer les douleurs qui entravent un fonctionnement paisible et vibrant. C'est au travers de la remise en mouvement que l'individu se reconnecte progressivement et en conscience aux sentiments réprimés ou refoulés, leur rendant possible l'expression autrefois empêchée.

Enrichie ultérieurement des recherches des cinquante dernières années, l'analyse bioénergétique contemporaine a doté les exercices individuels proposés ici par Lowen de plusieurs fonctions complémentaires dont les personnes engagées dans un processus psychothérapeutique peuvent bénéficier :

- Une fonction d'accompagnement spécifique dans le traitement des symptômes post-traumatiques (PTSD)⁵, selon la définition du trauma comme le figement de l'énergie naturellement disponible pour répondre à un danger⁶. L'abord du trauma et du système

2. Lowen, A. 1977, (éd. originale anglaise : *Language of the Body*, 1958, Collier Books, N.Y.) *Lecture et langage du corps*. Les Éditions Saint-Yves Inc. Sainte Foy, Québec. Édition épuisée. Édition Tchou, Paris

3. Lowen, A. 1976, (éd. originale anglaise : *Betrayal of the Body*, 1967, Collier Books, N.Y.), *Le corps bafoué*, Édition Tchou, Paris. Réédité en 2015 par Enrick B. Editions.

4. Lowen, A., 1976, (éd. originale anglaise : *Bioenergetics*, 1975, Penguin Books. N.Y.) *La Bio-Énergie*. France-Amérique Montréal, Québec (Édition préalable par Tchou, 1976). Réédité en 2015 par Enrick B. Editions sous le titre *L'Analyse Bioénergétique*.

5. Notamment les exercices de relâchement des trauma mis au point par David Berceli : Berceli, D. 2014 (éd. originale anglaise : *Trauma Releasing Exercises: A revolutionary new method for stress/trauma recovery*, 2005, BookSurge LLC) *La Méthode T.R.E. pour se remettre d'un stress extrême*, Vergeze, Thierry Souccar Ed.

6. Levine, P., 2004, éd. originale anglaise : *Waking the Tiger - Healing Trauma* 1997, North Atlantic Books, *Réveiller le Tigre, Guérir le Trauma*, Bruxelles, Socrate éd. Promarex.

nerveux traumatisé fait appel à la pensée, à la conscience progressive du système sensoriel et émotionnel, dans un cheminement régulé vers les zones à défiger.

- Une fonction relationnelle appuyée sur les théories de l'attachement et la découverte des intenses stress vécus lors de la première année du développement. Les mises en mouvement supposent en effet un ancrage dans le lien. Ceci s'opère à la faveur d'exercices interactionnels (gestuels, échanges de regard, contact physique) répondant aux détresses inscrites corporellement et restées inconscientes car elles ont pu survenir durant les tout premiers mois de la vie, dues aux relations avec un environnement dysfonctionnel. Il s'agit ici de transmettre une sécurité de base non acquise dans l'enfance, à partir de laquelle peut alors se consolider la confiance en soi et l'estime de soi. Ces mises en situations, impossibles à expérimenter seul chez soi, nécessitent de la part du thérapeute une implication affective réelle.

- Une fonction régulatrice, appuyée sur les développements plus récents des neurosciences. Il s'agit de mises en situation favorisant la régulation émotionnelle et motrice, au travers de l'exploration des dysfonctionnements nés de l'absence de limites structurantes, de fenêtres de tolérance affective et motrice trop restreintes, et de l'apprentissage progressif d'une bonne régulation de Soi.

Utilisés dans le cadre d'une psychothérapie, les exercices proposés Lowen en 1977 restent toujours d'actualité, enrichis de ces nouvelles fonctions. Pratiqués de manière autonome, hors d'un cadre psychothérapeutique, ils demeurent des outils puissants pour apprivoiser une meilleure conscience corporelle de soi, faire de premiers pas vers la perception de ses propres limites, et entrevoir les états affectifs qui ne demanderaient qu'à s'exprimer.

Les trois premiers chapitres du livre explorent et indiquent des exercices que chacun peut pratiquer sans danger, soient-ils orientés vers la vibration, la motilité (mouvements internes) l'enracinement ou la mise en mouvement du bassin. Les chapitres faisant intervenir l'expression émotionnelle et motrice sont assurément plus appropriés au travers d'un processus thérapeutique, ce que Lowen précise dans le chapitre VII.

Cependant, leur valeur n'en reste pas moindre pour les lecteurs qui souhaiteraient les expérimenter comme des mises en mouvement

aux objectifs différant de ceux proposés par les multiples cours de gymnastique, pratiques sportives ou autres activités physiques.

Le monde contemporain dans lequel nous vivons nous met face à des défis à la fois plus grands et plus complexes que ceux auxquels nous étions confrontés à la fin des années 1970. Les niveaux de stress et d'incertitude générés par les crises tant sociale qu'économique, politique ou écologique ne cessent d'augmenter. La conscience de soi, la capacité à réguler les impulsions violentes, l'enracinement dans une réalité difficile et stressante, la capacité profonde d'établir des liens constructifs sont les éléments principaux de l'évolution actuelle.

Prendre soin de soi sur les plans physique, affectif et psychique, apprendre le respect de l'autre, vivre une saine sexualité sont des concepts que Reich avait placés au centre de la santé humaine et dont Lowen nous donne ici quelques clés toujours actuelles et efficaces.

L'intérêt de cet ouvrage réside dans le fait qu'il n'est pas axé sur la notion de performance, mais bien plus sur les notions d'intimité avec soi, de plaisir, de bien-être et de sensation de vitalité.

Maryse Doess⁷ et Louise Fréchette⁸

7. Maryse Doess est membre du Collège Français d'Analyse Bioénergétique (CFAB) www.cfab.info

8. Louise Fréchette est membre de la Société Québécoise d'Analyse Bioénergétique (SOQAB) www.sqab.com

INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'analyse bioénergétique ?

L'analyse bioénergétique est un moyen de comprendre la personnalité par le biais du corps et des processus énergétiques qui s'y déroulent. Ces processus, production d'énergie par la respiration et le métabolisme et décharge d'énergie par le mouvement, sont les fonctions fondamentales de la vie. L'énergie dont on dispose et la façon dont on l'utilise déterminent la façon dont on réagit aux situations vécues. Bien entendu, on peut les affronter d'autant mieux que l'on dispose de davantage d'énergie, et que celle-ci peut s'exprimer librement dans le geste et l'expression.

L'analyse bioénergétique est également une forme de thérapie qui combine le travail du corps et celui de l'esprit pour aider l'individu à résoudre ses problèmes affectifs et à mieux réaliser son potentiel de plaisir et de joie de vivre. L'une des thèses fondamentales de l'analyse bioénergétique est que le corps et l'esprit sont fonctionnellement identiques : c'est-à-dire que ce qui se passe dans l'esprit reflète ce qui se passe dans le corps, et vice-versa. C'est par une formulation dialectique, comme le montre le diagramme suivant, que s'exprime le mieux la relation entre ces trois éléments : le corps, l'esprit, et les processus énergétiques.

Chacun le sait, l'esprit et le corps peuvent agir l'un sur l'autre. Ce qu'on pense peut affecter ce qu'on ressent. La réciproque est également vraie. Cette interaction se limite toutefois aux aspects conscients ou superficiels de la personnalité. À un niveau plus profond, c'est-à-dire au niveau inconscient, les pensées comme les sensations sont conditionnées par des facteurs énergétiques. Par exemple, un déprimé pourra difficilement se sortir de sa dépression en pensant à des faits positifs. Ceci parce que son niveau d'énergie s'est abaissé. Si l'on remonte ce niveau énergétique en le faisant respirer profondément (sa respiration était trop limitée, ainsi que toutes

ses autres fonctions vitales) et en lui faisant libérer ses émotions, il sort de son état dépressif¹.

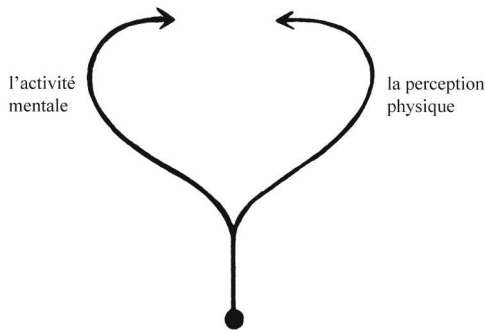


Fig. 1. Processus énergétiques

Les processus énergétiques du corps sont liés au degré de vitalité du corps. Plus on est vivant, plus on a d'énergie et vice-versa. La rigidité ou la tension chronique diminuent la vitalité et font décroître l'énergie. À la naissance, l'organisme est à l'état le plus vivant et le plus fluide possible ; à la mort la rigidité est totale, en un mot : cadavérique. Nous ne pouvons échapper à la rigidité qui gagne avec l'âge. Mais nous pouvons éviter celle due aux tensions musculaires chroniques qui résultent de conflits affectifs non résolus.

Toute contrainte crée la tension dans le corps. Normalement, cette tension disparaît quand la contrainte est levée. Ceci n'efface pas les tensions chroniques, qui persistent une fois sous forme d'attitudes, de postures et de modèles musculaires inconscients. Ces tensions musculaires chroniques perturbent la santé affective en abaissant le niveau d'énergie, en restreignant la motilité (le jeu et le mouvement naturels et spontanés de la musculature), en limitant l'expression de soi. Pour retrouver toute sa vitalité et son bien-être affectif, ce sont donc ces tensions chroniques qu'il faut résoudre.

Le travail bioénergétique sur le corps comprend à la fois des manipulations et des exercices particuliers. Les premiers consistent en massages doux des muscles contractés, en exerçant dessus des pressions mesurées et des attouchements légers pour les détendre. Les seconds sont destinés à faciliter le contact avec ses propres tensions

1. Voir mon livre *la Dépression nerveuse et le corps*, Tchou, éditeur, dans la même collection.