

# L'EQUILIBRE, FONCTION DE L'INTELLIGENCE

Par W.H.M. CARRINGTON

Parler de l'homme en tant qu'animal et envisager, d'un point de vue zoologique, son appartenance au groupe des primates dont fait partie son espèce est devenu à la mode. L'étude du comportement animal, les recherches d'éthologie comparative ont ainsi ouvert la voie à une nouvelle approche des problèmes humains et à de nouvelles méthodes d'auto-investigation et d'auto-estimation.

L'être humain vu comme un animal avec tout l'héritage génétique de son évolution dans le passé, se distingue des autres mammifères par deux traits caractéristiques : le fait qu'il se tient debout et la taille exceptionnelle de son cerveau. De tous les primates il possède le cerveau le plus gros.

Ces deux caractéristiques sont intimement liées ; car comme le remarque Darwin, dans "L'origine de l'Homme", c'est grâce à la faculté de tenir fermement sur deux pieds que nos ancêtres se transformèrent en êtres humains. Sans cette faculté, ils n'auraient jamais eu les mains libres et nous n'aurions jamais développé notre habileté à nous servir d'outils et d'instruments. Pour reprendre les termes de J.B.S. Haldane, "Vous ne pouvez bien vous servir de vos mains avant d'avoir acquis un réel équilibre". Même à un stade primitif, pour attaquer ou se défendre à l'aide de pierres ou d'os, pour aller chercher sa nourriture avec des armes, il faut un haut niveau de coordination entre la main et l'œil et entre les mains, les yeux et le reste du corps ; seul un cerveau hautement complexe peut y parvenir (1). Ce cerveau ne peut être que le résultat du développement de ces facultés, une réponse au besoin qu'elles créent. L'habileté manuelle, élément essentiel de notre culture et de notre style de vie n'est pas due à une augmentation fortuite de la taille de notre cerveau ; c'est, au contraire, une fois que les mains ont été libres et donc après l'adoption de la station debout, que notre cerveau est devenu ce qu'il est et que nous avons acquis toutes nos compétences.

On mésestime souvent ce que recouvre l'expression "station debout". Le passage d'un plan horizontal à un plan vertical est si fréquent chez les animaux – les singes qui se dressent, les chevaux qui se cabrent, les chiens qui quémangent – que l'on ne se pose pas la question de savoir de quoi il s'agit. Mais le fait que nous, êtres humains, nous tenions debout, phénomène dont parle Darwin, est un accomplissement qui ne peut guère se comparer à quoi que ce soit dans le règne animal. On peut distinguer deux aspects : en premier lieu, il y a le processus de réaction à la pesanteur qui requiert d'intenses efforts musculaires ; mais ensuite il y a le remplacement de ces efforts par

un équilibre des plus délicats, une équation des forces par le jeu de mécanismes sensoriels et moteurs qui élimine pratiquement tout effort musculaire. C'est cette réduction de l'effort qui constitue la valeur incomparable de la station debout. Pour soutenir le cabrement d'un cheval il faut beaucoup d'effort et l'attitude reste précaire et instable tandis que notre station debout, une fois établie, est sûre et ne demande aucun effort. On a parfois commis l'erreur de dire qu'elle est stable, ce qui est faux car on peut facilement l'ébranler et c'est là, en fait, l'un des avantages essentiels. Tous les êtres humains ne maîtrisent pas cet art de l'équilibre avec le même succès. Ceux qui n'y réussissent pas compensent généralement par l'effort musculaire et inévitablement deviennent difformes, malhabiles et lourds dans leurs mouvements. Ils obtiennent la stabilité aux dépens de la mobilité. Par contre ceux qui réussissent jouissent d'une légèreté, d'une liberté et d'une sûreté d'équilibre qui une fois obtenues, rendirent possible les réalisations humaines dont parle Darwin.

Malgré cela c'est la taille du cerveau, second trait distinctif de l'être humain, qui a toujours fasciné les étudiants. Le cerveau est considéré comme l'organe de l'intellect et il est admis par tous que c'est à l'extension de notre intelligence qu'il faut attribuer tout ce que les êtres humains ont accompli. Autrefois, l'esprit était la préoccupation majeure des philosophes mais, avec les nouveaux moyens d'observation du cerveau et surtout avec la découverte du microscope, il devint clair qu'une recherche philosophique, qui ne tiendrait pas compte du substrat neurologique des processus mentaux, ne pouvait aboutir. C'est ainsi que se fit jour la psychologie physiologique, exploration de la structure et de la fonction du cerveau, à partir de laquelle émergea une science détaillée de la neurologie, science qui s'intéresse d'avantage au fonctionnement neurologique et biochimique qu'aux processus mentaux.

Les recherches concernant le comportement humain ont également continué. Certains milieux considèrent cependant que l'approche par trop excessive des éthologistes comparatifs dans ce domaine perd de vue la signification de l'esprit dans son ensemble. Le concept d'intelligence est d'ailleurs rarement employé en référence aux animaux inférieurs. Quels que soient les principes sur lesquels elles sont fondées, ces études n'ont toutefois pas encore fourni le point de vue pratique qui fait tant défaut lorsqu'il s'agit de résoudre les problèmes de notre existence actuelle. Ceci tendrait à supposer qu'une approche différente est nécessaire et que, peut-être, le cerveau, ni même l'intelligence, faculté qui lui est intimement associée, ne sont pas les seuls attributs qui méritent qu'on s'y intéresse. Il y a, au moins, autant à dire et à découvrir en ce qui concerne la station debout, non pas simplement en tant que facteur d'évolution dans la genèse du cerveau, mais parce que c'est une caractéristique du comportement humain dont la signification, les possibilités et les conséquences pratiques ont été pour ainsi dire oubliées depuis l'âge de pierre.

Si l'on la compare à la posture quadrupède des autres animaux, on s'aperçoit que la station debout offre de nombreux avantages. Outre qu'elle libère les membres antérieurs, comme nous l'avons montré plus haut, et permet ainsi de développer habileté et précision dans l'usage des mains, la vision peut s'exercer dans un angle plus ouvert et, puisque la tête et les yeux peuvent aisément se tourner avec le corps pour surveiller un espace circulaire complet, tout point aveugle dans le champ de vision est instantanément éliminé.

Il y a également de nombreux avantages en matière de mouvement car, bien que la station sur deux pieds, contrairement à la posture à quatre pattes, soit relativement moins stable, il faut que le corps soit le plus droit possible pour obtenir un bon équilibre dans cette attitude. Il est donc bien plus facile d'effectuer tous les mouvements pour lesquels il faut tourner la tête ou les épaules ou les hanches ou le tronc ou encore le corps entier sur la pointe des pieds car la rectitude entraîne une réduction du moment d'inertie autour de l'axe vertical qui passe par le centre de gravité du corps. Le fait même que la posture soit instable offre un avantage non négligeable ; en effet, plus le centre de gravité est élevé, plus l'énergie du système en est accru ; toutes les formes de mouvement sont ainsi réalisées de la façon la plus économique.

Pour résumer, nous dirons qu'en atteignant un équilibre correct l'être humain jouit d'une plus grande liberté et d'une plus grande facilité de mouvement que tous les autres mammifères. Grâce à la station debout, il peut effectuer des mouvements dans n'importe quelle direction avec autant d'aisance ; il peut bouger sans autre ajustement préliminaire que de s'assurer un équilibre satisfaisant et d'être bien droit ; de plus il peut accomplir n'importe quel mouvement avec une dépense d'énergie minimum. (2)

Il ne fait aucun doute que, d'un point de vue mécanique, la station debout représente un avantage immense. Il ne faut pas oublier cependant que c'est un avantage pour le mouvement ; l'être humain est bien moins adapté à l'immobilité.

Le passage de la posture à quatre pattes à la station debout a, au cours de l'évolution, rendu indispensable de grands changements dans l'anatomie et la physiologie humaine. Il serait utile d'en mentionner quelques-uns car cette transition n'est pas sans importance. Ses conséquences ont été aussi profondes que celle de la grande migration plus ancienne d'un environnement aquatique à un environnement terrestre. Dans les deux cas le résultat est tel que le processus n'est pas réversible. Autrement dit, une fois que l'être humain eut adopté la station debout, il n'était plus possible de retourner en arrière. Il se pouvait qu'il s'y prenne de façon imparfaite, inefficace, faisant trop d'effort musculaire, n'ayant qu'un équilibre approximatif,

gâchant ainsi l'intérêt, perdant l'avantage, mais il ne pouvait que continuer ainsi, l'être humain vertical est incapable de retourner à une existence horizontale.

La forme de sa colonne vertébrale s'est également transformée de sorte que ce qui a commencé chez les quadrupèdes comme "le membre de compression d'une ossature composée supportant le poids", chez l'être humain "devient (selon les mots du Dr Bernard Campbel (3)) un roseau flexible vertical supportant le poids, raidi par un léger gréage, comme le mât d'un yacht", une série de courbes s'équilibrant les unes au-dessus des autres.

La forme du torse changea aussi ; elle s'aplatit, s'adaptant ainsi aux impératifs de l'équilibre (en étant le plus droit et le plus compact possible autour de l'axe vertical du corps), et elle s'élargit pour empêcher le rétrécissement et une réduction de la capacité vitale, dont dépendent toutes les fonctions cardiaques et vitales. Des changements identiques eurent lieu dans la paroi abdominale et les viscères dépendirent moins du soutien de l'épine dorsale et plus de l'aponévrose à la base du cou.

Mais c'est surtout la musculature dans son ensemble qui fut affectée lorsqu'elle dut fonctionner de façon tout à fait différente en relation avec le champ de gravitation. Des mouvements qui étaient auparavant accomplis sans ou avec très peu d'énergie et avec l'aide de la pesanteur devaient maintenant être réalisés en réaction à celle-ci et il fallait exercer un effort musculaire contre la force de gravitation.

Il serait utile de rappeler au point où nous en sommes que, bien que la station debout soit une caractéristique unique de l'espèce humaine, elle doit être acquise individuellement par chaque membre de l'espèce, non pas simplement comme un résultat de la croissance et du développement du corps, mais suivant un processus d'apprentissage. Chaque enfant passe par les étapes de la croissance durant lesquelles les systèmes neuromusculaires se développent ; mais l'adresse et la coordination nécessaires pour tenir debout doivent être apprises par un long processus d'imitation, de tentatives et d'erreurs, de répétition et de mise en pratique (4). Ce processus ne s'arrête d'ailleurs pas une fois que l'enfant a réussi à tenir tout seul sur ses jambes ; il continue jusqu'à ce que des mouvements complexes tels que sautiller, gambader et sauter soient acquis ; cela même n'est qu'un début, une base à partir de laquelle toutes les autres compétences athlétiques, acrobatiques et neuro musculaires pourront être apprises.

Mais revenons-en au moment où la station debout est pour la première fois adoptée, le moment où tout le poids du corps est porté sur les deux pieds ; un intense effort musculaire est alors en jeu. La structure doit être soulevée contre la pesanteur et

amenée à la position droite. Mais une fois qu'elle y est, une fois que l'équilibre a été trouvé (en particulier l'équilibre de la tête et du cou, élevant ainsi le centre de gravité à son degré le plus haut), la quantité d'effort musculaire peut être progressivement réduite. Ainsi, l'enfant apprend-il par une suite de tentatives et d'erreurs à tenir sur ses jambes plus librement et de façon plus sûre jusqu'au moment où le jeu délicat des mécanismes sensori-moteurs de l'équilibre ayant atteint son maximum, il se trouve dans la situation la plus avantageuse possible, mécaniquement parlant, pour faire ce qu'il veut et jouir des avantages de la station debout.

Nous avons jusqu'ici parlé de la station debout comme si elle était synonyme de se tenir sur deux pieds mais il faut également prendre en considération la posture assise. S'asseoir est l'une des activités les plus communes et, bien que la plupart des considérations qui s'appliquent à la station debout soit aussi valable pour la posture assise, il n'en reste pas moins d'importantes différences. Par exemple alors qu'être debout est souvent le prélude à un certain mouvement et en particulier au déplacement, être assis implique que l'on reste immobile ou tout au moins au même endroit. L'organisme est cependant très mal adapté à l'immobilité, ainsi que nous l'avons fait remarquer plus haut, par conséquent, il faut que l'action de s'asseoir soit particulièrement bien accomplie si elle doit respecter les exigences de notre anatomie et de notre physiologie. Elle requiert un haut degré d'équilibre et de coordination si l'on veut éviter la raideur et la rigidité et aussi l'effondrement avec les distorsions et les pressions nuisibles qui en résultent à l'intérieur de la structure.

Etant donné que l'action de s'asseoir, comme celle de se tenir debout est le résultat d'un processus d'apprentissage, le niveau de réussite varie énormément d'un individu à l'autre. Si l'on pose la question "qu'est-ce que la station debout ?" on s'apercevra que les idées et suppositions que chacun s'en fait sont extrêmement vagues (5). Cela va de l'importance donnée au plaisir esthétique - "l'idéal grec" représenté par des statues – à des jugements subjectifs en ce qui concerne le confort et l'agrément. L'enquête a montré que, alors que presque tout le monde déclare sans hésitation savoir ce que c'est, la majorité admet facilement que, pour un certain nombre de raisons, ils se tiennent mal. Mais lorsqu'on envisage le problème en termes mécaniques, on s'aperçoit qu'un critère simple et objectif doit être appliqué. L'énergie ne doit pas être gaspillée, l'effort inutile doit être évité. Il s'agit d'un système dynamique pour lequel l'équilibre est le facteur le plus important ; pour que la station debout soit efficace il faut donc un équilibre parfait où n'entre en jeu qu'un minimum d'effort musculaire.

Ceci n'est facile pour personne et il n'est pas surprenant que le degré de réussite varie tant. Dans les conditions primitives de la vie, lorsqu'il fallait attaquer et se défendre à l'aide de pierres et de bâtons, avoir un équilibre parfait était d'une importance

primordiale dans l'usage des armes ; c'était là un avantage sélectif pour la survie et il est probable qu'il était obtenu sans pensée consciente. Mais dans un état civilisé, seuls quelques individus y parviennent ; les athlètes, les acrobates et ceux dont c'est un impératif dans leur travail. Ils travaillent dur pour y arriver ; bien que ce soit un don génétique, cela demande aussi beaucoup de pratique et d'expérience.

Dans tous les cas, le bon fonctionnement se détériore inévitablement avec les années, jusqu'à ce que, en fin de compte, le degré d'effort musculaire nécessaire pour compenser l'équilibre déficient soit tel qu'il faut avoir recours à une canne ou à un fauteuil roulant et finalement abandonner toute tentative.

La plupart d'entre nous sont, bien entendu, forcés de reconnaître leur déficience bien avant d'avoir atteint ce stade. Les accidents, la maladie et l'incapacité qui en résultent nous en donne des signaux. Mais il arrive aussi que nous en prenions conscience bien plus tôt : même dans la plus tendre enfance, la peur de tomber, qui se manifeste comme un sentiment d'insécurité, peut exercer une influence cachée en freinant l'esprit d'aventure et d'exploration. Nous devenons "mauvais aux jeux", ayant une conscience aigüe de nos limitations physiques, inhibés par la maladresse de nos corps, nous accumulons les échecs dans toutes les activités qui requièrent équilibre et agilité. Cela détruit notre confiance en nous et nous vivons dans une atmosphère perpétuelle d'anxiété. L'apprentissage à la fois mental et physique en est grandement retardé. L'acquisition consciente de compétences et de techniques devient très difficile si ce n'est impossible et, forcés de reconnaître nos limites en ce domaine, nous surcompensons en essayant de nous concentrer sur l'apprentissage "mental". Notre succès dans ce domaine est cependant gêné par l'anxiété et l'appréhension nerveuse. Le surmenage et l'effort physique entraînent la fatigue et l'inefficacité. La forme physique tend à se détériorer sous l'effet des tensions, maladie et troubles peuvent en résulter et, quand la maladie survient, les facultés de récupération de l'organisme sont amoindries par les tensions et la dispersion de l'énergie.

A la lumière des considérations précédentes, il apparaîtra clairement que la sauvegarde d'une station debout efficace ne peut laisser quiconque indifférent ; c'est là une condition fondamentale de la santé de l'individu.

Certains trouveront sans doute que c'est une exagération, que bien que le niveau général de nos jours soit très bas, l'ensemble des réalisations de l'être humain dans le monde nous montre que nous ne nous en sortons pas trop mal. On peut arguer, tout en reconnaissant l'importance de la station debout dans des conditions plus primitives, que le monde a maintenant changé ainsi que la condition humaine, qu'il est vrai que les muscles humains étaient autrefois notre principale source d'énergie mais que nous avons maintenant à notre disposition des machines qui nous

permettent de réaliser pratiquement tout ce que nous voulons et que, par conséquent, nos besoins d'énergie physique sont minimes. Ils reconnaissent que la station debout a sans nul doute été à l'origine de l'évolution de notre cerveau moderne mais pensent que celui-ci nous offre maintenant des facilités qui rendent le corps superflu.

D'autres ont même tendance à le considérer comme une charge embarrassante. Peut-être avec le temps trouvera-t-on le moyen de nous débarrasser de la nécessité fastidieuse de devoir ajuster notre posture. Le phénomène de sélection naturelle est à l'origine de notre station debout ainsi que de notre large cerveau ; peut-être pourra-t-il également résoudre nos problèmes actuels.

Il se pourrait effectivement qu'il en advienne ainsi ; mais il nous faut ici considérer l'être humain en tant qu'individu plutôt que l'individu en tant que race. Etudier le passé de notre espèce peut nous aider dans une large mesure à comprendre l'état actuel ; quant à envisager l'avenir et vouloir le prévoir, trop d'impondérables entrent en jeu pour nous le permettre. Nous ne pouvons espérer prédire le cours de la sélection naturelle ; ce ne serait sans doute qu'un piètre réconfort si nous le pouvions. C'est, par conséquent, à notre situation actuelle que nous devons porter notre attention, c'est elle que nous devons tenter d'évaluer, en essayant de voir comment nous pouvons agir.

En tant qu'individus, la majorité d'entre nous, quelle que soit notre expérience, n'a qu'une connaissance très réduite de la façon dont l'organisme fonctionne. Le détail du fonctionnement de tous les mécanismes qui constituent les fonctions organiques ordinaires tels que le battement du cœur, la circulation, la respiration, la digestion, l'équilibre et la coordination, dépasse le champ de notre conscience. Les fonctions organiques sont des affaires hautement complexes qui engagent l'ensemble du système neuromusculaire. Les muscles ne travaillent pas isolément les uns des autres, ou simplement sur commande, leur action est le résultat d'une coopération élaborée, présélectionnée et déterminée par le système nerveux. Le cerveau conscient ne dicte pas les actions individuelles des muscles concernés ; son rôle consiste plutôt à donner des directions globales pour contrôler les actions et les mouvements.

C'est ainsi que, même avec un savoir étendu en matière d'anatomie et de physiologie, avec une connaissance détaillée de la mécanique du corps, avec une expérience importante en athlétisme et acrobatie, une intervention directe et consciente pour ajuster sa propre posture est une entreprise tout à fait hasardeuse. Comme nous l'avons vu, une station debout efficace s'obtient grâce à l'effort musculaire et à l'équilibre ; et l'équilibre est le facteur suprême. Quel que soit l'effort musculaire que nous fassions, il est probable qu'il ne sera pas exercé comme il le faut car l'ensemble du système est expressément conçu de façon à ce que l'effort conscient soit inutile et l'énergie conservée en éliminant l'effort.

L'équilibre physique et l'équilibre psychologique sont intimement liés. Equilibre et équanimité vont de pair ; et si, pour juger clairement, il faut être imperturbable et ne pas se laisser troubler par l'émotion, il en est de même pour beaucoup d'actes physiques qui requièrent adresse et coordination. Plus nous apprenons comment l'organisme fonctionne, plus nous sommes prêts à en apprécier l'immense complexité, plus il devient évident que nous ne pouvons espérer quoi que ce soit d'une intervention corticale directe. Le contrôle qui peut être exercé consciemment est un contrôle de choix, une décision d'agir ou de ne pas agir d'une certaine façon, dans une direction donnée, à un moment particulier. Le plus souvent c'est décider de ne rien faire, de laisser faire car le fonctionnement de l'organisme est un flux continu d'action et de réaction de sorte que, si rien ne vient contrecarrer l'ensemble du processus, il semble presque que les actions s'accomplissent toutes seules. Le contrôle est alors une question de volonté, de vouloir. Notre intelligence, faculté de comprendre, nous dit souvent qu'il est préférable de ne pas faire plutôt que de faire, de ne pas intervenir dans un processus dont on sait qu'il se règle lui-même.

Il est évident que l'ensemble des mécanismes neuromusculaires de la station debout, et cela inclut ceux de l'équilibre, peut fonctionner avec une efficacité remarquable si on le lui permet. Ceci n'est pas surprenant, c'est le résultat d'une évolution de plusieurs millions d'années. Notre but est par conséquent de prévoir ce fonctionnement, de la protéger des interférences ou de trouver le moyen d'éliminer ces interférences lorsqu'elles ont eu lieu. Mais le gros problème est de savoir comment y arriver. C'est un problème qui demande à être étudié, mais pas uniquement par une réflexion théorique. Il faut une approche expérimentale faisant intervenir à la fois recherche et observation et ensuite un processus de surveillance que le professeur John Dewey a brillamment appelé "pensée en action" (6).

Le travail le plus important dans ce domaine a été réalisé par F. Matthias Alexander (1869 – 1955) (7). C'est à partir de son approche expérimentale tout à fait originale et de ses observations que s'est développée la technique et méthode d'éducation qui porte son nom. Parallèlement à ces procédures pratiques, Alexander mit en lumière de nouveaux concepts d'une grande valeur. C'est en se préoccupant initialement des mauvais résultats obtenus avec son propre appareil vocal qu'il mit au point l'un des concepts les plus importants. Les aspects anatomiques ou physiologiques du problème ne l'intéressaient pas de façon académique, pas plus que l'aspect pathologique, si ce n'est dans la mesure où un mal de gorge fréquent gênait ses performances vocales. Son approche était pratique : tout simplement, c'était la question de savoir comment faire usage de sa voix de la meilleure façon possible.



L'expression "usage" de la voix nous semble naturelle, si évidente qu'on n'y prête pas attention. Il faut cependant nous arrêter un moment ; il ne fait pas de doute que nous avons le contrôle volontaire de notre mécanisme vocal ; il est clair également que nous pouvons utiliser notre voix bien ou mal. Malgré la force de l'habitude, nous avons une grande possibilité de choix et, bien que la compétence soit un facteur, et que l'entraînement et la pratique aient une influence, nous pouvons observer des critères comme celui de savoir ce qui convient à une circonstance donnée, le degré de succès dans la réalisation d'une intention, le niveau d'efficacité par rapport aux efforts entrepris, et le mal qui peut être fait aux organes vocaux par suite d'un mauvais usage.

Alexander fut bientôt amené par son travail à constater que l'on ne peut considérer la voix isolément du reste du corps. Le corps tout entier est concerné par l'usage de la voix ; en fait on pourrait dire que nous nous servons de notre corps pour utiliser notre voix.

D'autre part, le terme "usage" laisse supposer qu'il y a un "usager" et quelque chose d'"utilisé" par lui, et cela nous amène inévitablement à reconsidérer la séparation que nous établissons généralement entre "esprit" et "corps". En fin de compte, nous en arrivons, et c'est ce que fit Alexander, à l'idée de s'utiliser soi-même, ou bien, pour reprendre ses termes, à "l'usage de soi" (8).

Toute notre activité est "psycho-physique", même si à un moment donné le "mental" ou le "physique" domine. Les émotions, les croyances, les idées, les humeurs, les pensées, les points de vue, tout cela affecte nos actions, la façon dont nous nous servons de nous-même. Bien que le concept de maladie psychosomatique soit maintenant admis, et que nous reconnaissions jusqu'à un certain point le fait que notre réflexion, nos désirs et nos espoirs ont une influence sur notre état physique, nous ne réalisons pas combien la réciproque est également vraie et combien notre état détermine nos émotions et nos actions. Le concept d'"usage" découvert par Alexander nous le rappelle avec force. Il nous oblige à nous poser la question de savoir non pas simplement comment nous nous servons de nous-même en parlant, chantant, ou en exécutant une action particulière mais comment nous mobilisons toutes les ressources de notre être pour satisfaire nos désirs et nos souhaits, pour réaliser nos rêves et nos ambitions.

Cela nous conduit à un autre concept également important, "l'effet de l'usage sur le fonctionnement". Ses observations expérimentales lui avaient montré que la façon dont il se servait de lui-même n'affectait pas seulement le fonctionnement de sa voix, dont le résultat, dans ses performances vocales, était évident, mais aussi le fonctionnement de son organisme entier. Cela affectait en particulier la façon dont il se tenait pour parler, et tout cela à son tour affectait son appareil vocal de manière

vitale. C'est ainsi qu'il fut amené à voir la signification pratique de la station debout et à prendre en considération les conditions uniques selon lesquelles l'organisme humain est appelé à fonctionner. Cela attira son attention sur le rôle joué par les mécanismes d'équilibre et il en vint à réaliser que c'est du bon fonctionnement de ces mécanismes que dépend le bon fonctionnement de tout le reste.

C'est ainsi qu'il en vint à penser à la plupart des points que nous avons envisagés plus haut mais aussi au fait que le degré d'équilibre et de justesse dans les mouvements n'est pas fixé par l'héritage génétique mais au contraire largement déterminé par la manière dont l'organisme est employé. Notre faculté de choisir dans ce domaine peut profondément affecter notre fonctionnement, selon qu'elle intervient en accord ou au contraire entre en conflit avec les exigences de tout l'organisme.

Mais si notre fonctionnement général est si profondément affecté par la façon dont nous nous servons de nous-même, qu'est ce qui détermine notre choix dans l'usage de nous-même ? Dans une large mesure, la réponse sera "l'habitude" ; il y a cependant une autre possibilité, l'intelligence rationnelle.

Alexander reconnut qu'un usage de soi satisfaisant dépend de l'intelligence. Celle-ci peut être appliquée au problème de deux façons, d'une part en y réfléchissant, en considérant toutes les informations que l'on possède et celles que l'on peut obtenir et ainsi faire des choix appropriés. C'est là un aspect très important et nécessaire, mais ce n'est pas suffisant, car tout en essayant de résoudre le problème, il faut vivre avec lui. L'intelligence doit également intervenir dans le processus ; autrement dit, il faut observer, contrôler et diriger au fur et à mesure que l'action se déroule en s'assurant que les décisions sont menées à bien. C'est tout simplement ce que signifie "usage" ; la façon dont on fait intervenir son cerveau et dont on se sert de soi-même aura naturellement une grande influence sur la manière dont il fonctionne. L'utilisation efficace d'un outil dépend de la manière dont on s'en sert ; si on l'utilise mal, on obtient de mauvais résultats.

Alexander se rendit compte que, dans son cas personnel, le premier pas vers un usage efficace et intelligent de lui-même devait consister en une observation expérimentale attentive qui lui permettrait de découvrir ce qu'il faisait mal. Il apparut que cette procédure initiale était absolument essentielle ; c'était aussi sa première innovation pratique, contrairement à ce qui se fait normalement, l'habitude étant de juger rapidement la situation, de décider de ce qu'il faut faire, puis sans s'occuper de la façon dont les mécanismes opèrent, d'essayer de faire.

L'approche d'Alexander était à la fois plus modeste et plus pratique. Comme nous l'avons vu, un individu moyen n'a que très peu de chances de découvrir au détail

comment fonctionne un mécanisme aussi complexe que celui de la posture humaine. Par contre, l'observation attentive et l'expérimentation peuvent certainement permettre d'établir ce qui facilite ou entrave sa bonne marche.

Une fois qu'il eut établi ce qu'il faisait mal, la nouvelle étape consista à arrêter cela. Ce n'était pas facile. Il fallait se battre contre les habitudes de toute une vie, exercer une vigilance constante, garder à l'esprit les raisons qui le poussaient dans cette direction et ne pas perdre confiance dans les procédés rationnels qui lui avaient permis de déterminer la nature du mauvais usage.

La troisième étape consistait à faire un choix rationnel et à sélectionner des procédures et des moyens appropriés aux buts choisis et à choisir des buts qui soient en eux-mêmes rationnels. Cela demandait un degré suprême d'intelligence et de rationalité, car l'ensemble du processus serait continuellement éprouvé et vérifié de sorte que l'on saurait à chaque étape si le résultat était ou non satisfaisant.

Enfin, la quatrième et dernière étape, inséparable en réalité de la troisième, fut l'emploi et la mise en action des moyens choisis de manière à exploiter tout le potentiel mis à la disposition de l'individu, à la fois par les circonstances et les conditions de la vie et par l'héritage génétique. Cela demandait le type d'effort intellectuel et d'usage de l'intelligence auxquels nous faisons référence en parlant de "pensée en action".

Lorsque nos ancêtres humains passèrent à la station debout, lorsqu'ils eurent découvert comment se tenir avec assurance en équilibre sur leurs deux jambes, et leurs deux pieds, ils ouvrirent la voie du développement non seulement du cerveau mais aussi de l'intelligence. Chacun de nous répète le même processus ; tout en apprenant à maîtriser les mécanismes de l'équilibre de façon plus ou moins efficace, nous développons notre raison et notre intelligence. Il s'agit d'un processus hautement complexe ; un enfant handicapé qui ne peut pas se tenir debout pourra cependant atteindre un haut niveau d'intelligence ; mais d'autre part, plus le handicap est important, plus la croissance de l'intelligence sera difficile car pour que celle-ci se développe il faut qu'elle soit incitée à apprendre et l'apprentissage ne peut être le résultat de l'expérience. Sans expérience d'un équilibre approprié et sûr, l'organisme ne peut bien fonctionner car notre espèce a évolué d'un mode d'existence horizontal à un mode vertical. Sans elle nous ne pouvons répondre aux exigences de notre constitution et vivre efficacement comme nous le devrions.

Depuis l'époque où les êtres humains vivaient de la chasse et habitaient dans des cavernes, le développement et l'exercice de ses facultés de raisonnement, l'extension de son intelligence ont produit de nombreux changements dans le style de vie. Ils ont

transformé leur environnement et ont eux-mêmes changé. Ces changements ont considérablement affecté le degré d'efficacité et d'adresse d'un grand nombre de leurs performances physiques, sans parler de leur équilibre et de la station debout. Il est vrai qu'ils ont gardé l'habitude de se maintenir dans un plan vertical. Ils continuent à se tenir sur deux pieds lorsqu'ils ne peuvent pas s'asseoir, et à marcher si besoin est, de la même manière. Mais ils préfèrent s'asseoir ou plutôt s'effondrer en se calant le mieux possible pour ne pas avoir à faire l'effort de se tenir droit. Leur équilibre physique sans parler du psychologique en est ainsi grandement altéré et ils ont tendance à tout faire d'une façon hautement inefficace d'un point de vue mécanique.

Il est inévitable que nous ayons à payer le prix, en termes de santé et de bien être, de ce manque d'efficacité, même si nous avons mis le temps à reconnaître le fait. Jusqu'à maintenant, grâce à nos grandes capacités d'improvisation et d'adaptation nous avons pu l'ignorer et, dans une large mesure, cela a masqué les conséquences de nos observations. L'intelligence pure nous a permis jusqu'à un certain point de faire ce que nous voulons et de vivre comme nous le voulons sans prêter attention aux exigences mécaniques du corps. Il est certain que les maux de tête, le tassement des vertèbres et autres inconvénients sont de plus en plus répandus, mais nous les avons combattus avec toutes sortes de mesures palliatives.

Mais n'est-ce pas là après tout abuser du rôle de notre intelligence ? Il serait certainement plus raisonnable d'employer notre intelligence pour étudier comment fonctionne l'organisme et essayer d'en comprendre les impératifs et les limites. Nous pourrions alors apprendre à l'utiliser en exploitant toutes les possibilités qu'il nous offre et à développer au maximum ses capacités. Pour le moment nous sommes dans la situation de l'enfant qui s'obstine à se servir d'un ciseau de sculpteur comme d'un tournevis ; ou bien nous sommes en train d'attendre et d'espérer qu'un jour nos ciseaux se transforment en tournevis par un processus de sélection naturelle ?

Si l'on applique ces considérations à l'étude de l'être humain et tant qu'espèce, il apparaît clairement que la station debout, caractéristique distinctive dont nous avons parlé, a une grande importance aujourd'hui plus que jamais. Mais la station debout humaine dépend de la bonne marche des mécanismes d'équilibre. Dans les conditions de notre civilisation moderne, on ne peut compter sur le bon fonctionnement de ces mécanismes sans s'assurer d'une garantie, seul l'être humain peut fournir cette garantie en faisant usage de son intelligence, cette faculté qui prit naissance grâce à la station debout. C'est ainsi que l'équilibre doit être envisagé comme fonction de l'intelligence ; il est fort probable, en vérité, que la survie de notre espèce dépende en fin de compte de cette fonction.

Références :

1. Dart, R.A. *The attainment of Poise*, South African Medical journal, 1947,21,74-91.
2. Feldenkrais, M. *Body and Mature Behavior*, London: Routledge & Kegan Paul Ltd, 1949.
3. Campbell, B.G., *Human Evolution*, London: Heinemann Educational Books Ltd., 1967
4. Delacato, C.H., *The Diagnosis and Treatment of speech and Reading Problems*, Illinois: Thomas, 1963.
5. Jones, F.P. *Method of Changing Stereotyped Response Patterns by the Inhibition of Certain Postural Sets*, Psychological Review, 72 (3) May 1965.
6. Dewey, J., citation dans *The Universal Constant in living*, par F.M. Alexander, London: Chaterson Ltd., 1942.
7. Maisel, E. *The resurrection of the Body*, New York: University Books Inc., 1969.
8. Alexander, F.M., *The Use of the Self*, London: Methuen, 1932.

*Published by*  
THE SHEILDRAKE PRESS  
18 Landsdowe Road, London, W.11.  
1970

*Printed in Great Britain by*  
THE CHAMELEON PRESS LIMITED  
5-25 Burr Road, London SW18 4SG