



LA MÉTHODE

La relaxation active. Créée par Maurice Martenot, célèbre pédagogue de la musique, cette technique amène le calme intérieur. Au fil des séances, Jean-Michel, 45 ans, s'est transformé et a pu retrouver une vraie présence à lui-même. **PAR ERIK PIGANI**

« Il est assez incroyable de constater à quel point, dans cette société de plus en plus stressée, nous oublions complètement les gestes naturels les plus élémentaires de la décontraction, remarque Pascale Gorisse. Un simple haussement d'épaules ou un grand soupir provoquent pourtant un effet relaxant immédiat. » Présidente de l'association Spirale, qui assure la formation des professeurs de

relaxation active Martenot, elle cite l'exemple de Jean-Michel, 45 ans, cadre dans la distribution de matériel informatique. « Au début de son premier cours, il s'est présenté au groupe, précisant que, soumis à une grosse charge professionnelle et à de fortes responsabilités, il avait besoin d'un moment de pause et de ressourcement. » La formatrice propose le premier exercice : hausser les épaules, les tenir levées

quelques secondes, puis les relâcher. Difficile de faire plus simple. Jean-Michel se retrouve comme coincé, il n'arrive pas à les laisser tomber sans les retenir. « Voilà le cas typique d'une personne stressée qui a oublié ce geste spontané, un problème fréquent chez ceux qui passent beaucoup de temps devant leur ordinateur. Jean-Michel était aussi très nerveux et ne cessait de regarder ce que les autres faisaient. Mais il

n'était pas le seul dans ce cas. J'ai donc montré au groupe comment retrouver le bon mouvement. Je ne me suis pas adressée à lui directement. **En relaxation active Martenot, les professeurs utilisent toujours le "nous" pour représenter l'ensemble,** et éviter que les participants se sentent jugés individuellement. »

Au cours des années 1970, le pédagogue de la musique Maurice Martenot >>>

>>> avait remarqué qu'il était difficile pour certaines personnes de se relaxer spontanément, à l'instar des victimes de troubles du sommeil. Comme si leur corps leur interdisait toute détente, tout relâchement de tensions parfois permanentes. Il a eu l'idée, pour les y aider, de leur réapprendre, dans un premier temps, des gestes instinctifs comme hausser les épaules, bâiller, soupirer, s'étirer... Puis des mouvements de décontraction plus complexes. « Le plus important, dans la méthode Martenot, est d'avoir conscience des sensations provoquées par un mouvement ou lors des séquences d'immobilité, poursuit la formatrice. **Ce travail d'attention permet aux participants de prendre en charge leur propre détente dans la vie quotidienne.** Chacun peut d'ailleurs en faire l'expérience à travers un exercice simple pour les épaules, partie du corps la plus contractée chez la plupart d'entre nous. » Debout, les soulever lentement, puis les relâcher très doucement. Observer attentivement comment elles se relâchent. Refaire ce mouvement trois fois, et penser aux sensations éprouvées. « Nous nous apercevons que cette attention au corps, associée au mouvement, procure une

détente rapide des muscles trapèzes et du dos, expose Pascale Gorisse. D'exercice en exercice, cette méthode pratiquée régulièrement amène au calme intérieur, à un état de confiance en soi et de réceptivité. Une véritable présence à soi qui permet, dans la vie quotidienne, de rester maître dans les situations difficiles. » Comment se déroule un cours ? La formatrice propose de s'arrêter sur chaque partie du corps l'une après l'autre, en effectuant des mouvements longs et continus qui installent une bonne assise. Puis les participants procèdent à des dissociations – mouvements différents exécutés simultanément –, par exemple faire tourner une épaule dans un sens, l'autre dans le sens contraire. Il y a aussi des exercices de « contractions statiques », contractions musculaires précédant un mouvement, mais sans faire celui-ci. Cela oblige à déplacer son attention vers une partie précise du corps. « Nous finissons la séance par des exercices allongés, précise encore Pascale Gorisse avant d'ajouter : j'ai vu Jean-Michel se transformer au fil des cours, avoir une plus grande stabilité, une vraie présence à lui-même et profiter pleinement de ce qu'il faisait. » ■

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *La Relaxation active* de Maurice Martenot et Christine Saïto. Paru pour la première fois en 1977, ce livre présente cette méthode d'une façon très pédagogique. Il est ponctué de nombreux exercices (Le Courrier du livre, 2004).

L'HISTORIQUE

L'origine des techniques de relaxation se perd dans celles des grandes méthodes orientales comme le yoga, l'ayurvéda, la méditation bouddhiste ou les arts martiaux « internes » chinois tel le qi gong. Cependant, dans chacune de ces pratiques traditionnelles, la relaxation a toujours été considérée comme une action, et non comme un moment de repos. Ce principe de relaxation active a été développé dans la première moitié du XX^e siècle par certains thérapeutes, notamment Johannes Schultz (1884-1970) et le training autogène, ou Edmund Jacobson (1888-1983) et la relaxation progressive, méthodes à visée thérapeutique. En France, le musicien et pédagogue Maurice Martenot (1898-1980), également inventeur des ondes Martenot, un instrument de musique ancêtre du synthétiseur, a rénové l'enseignement musical au début des années 1930 grâce à une méthode psychopédagogique innovante et a créé les premiers jeux éducatifs musicaux. Pour aider ses élèves musiciens à avoir plus de liberté dans leurs gestes et à rester maîtres d'eux-mêmes pendant leurs prestations publiques, il a cherché le moyen de leur apprendre à se détendre par eux-mêmes. À la fin des années 1970, après des années d'essais et d'entraînement, il formalise sa propre méthode, la « kinésophie » (« sagesse du mouvement »), connue aujourd'hui sous le nom de relaxation active Martenot. Son approche non thérapeutique relève plutôt du développement personnel. Le terme « relaxation active » n'étant pas déposé, d'autres spécialistes de la relaxation l'utilisent aujourd'hui pour leur propre méthode.

LES PRATICIENS

Association Spirale. Elle assure à la fois le développement de la relaxation active Martenot et la formation des professeurs, en deux ans, à Versailles et à Paris. On trouvera sur son site la liste des lieux de cours, limités pour l'instant à la région parisienne.

Rens. : 01 39 18 45 51 et relaxation-active.com.

Fédération des enseignements artistiques Martenot. Formation musicale, piano, ondes Martenot, arts plastiques, relaxation active, cette association représente officiellement les différents enseignements fondés sur la méthode Martenot. Le site présente la liste des professeurs dans toutes les disciplines, et des centres Martenot.

Rens. : 01 53 48 10 17 et martenot.fr.