



MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES © & APPROCHE GLOBALE DU CORPS ^{MD}

Une approche corporelle qui permet au corps de retrouver sa souplesse, son énergie vitale

*Article paru dans le MASSAGER,
Revue de la Fédération québécoise des massothérapeutes,
Vol.22, no. 2, août 2005*

Par Odette Côté, praticienne en MLC ©

ORIGINE DE LA MÉTHODE

La méthode de libération des cuirasses (MLC©) fait partie de la grande famille de l'éducation somatique. C'est Marie-Lise Labonté qui, au début des années 1980, crée l'*Approche globale du corps* (AGC ^{MD}). Au cours des années, sa vision se précise, s'enrichit de ses nouvelles expériences et recherches. La méthode évolue et devient : la *Méthode de Libération des Cuirasses* (MLC©) qui permet aux individus de prendre conscience de leur corps par des mouvements d'éveil corporel.

Cette approche s'inspire de l'expérience d'autoguérison de madame Labonté, de la vision anatomique de Françoise Mézières¹ et de Ida Rolf², des outils d'anti-gymnastique de la méthode Thérèse Bertherat³, de la vision des cuirasses de Wilhelm Reich⁴, de la fasciathérapie (Christian Carini, Danis Bois⁵), de l'imagerie mentale de guérison (docteur Simonton⁶), et de plusieurs années de recherche sur les cuirasses ainsi que sur la relation intime entre le corps et l'esprit.

QU'EST-CE QU'UNE CUIRASSE?

WILHELM REICH⁴ est le premier à parler de cuirasses, en 1928. Par sa méthode, il démontre que les cuirasses influencent le comportement de la personne et que les émotions sont des énergies inscrites dans le corps. Par cette découverte cruciale, la méthode de Reich quitte le domaine de la psychologie pour se ranger parmi les sciences naturelles en tant que biophysique.

La cuirasse est une tension, une protection, une armure, à la fois physique et psychique qui s'est construite au fil des années de façon inconsciente à force d'inhibition. Sous l'effet du stress, de traumatismes physiques et/ou psychiques, notre corps se contracte. Ces tensions s'installent de plus en plus profondément dans les couches

musculaires, emmagasinant avec elles émotions non exprimées et pensées destructrices. Ce mécanisme de défense est important et nécessaire mais, à la longue, il nous enferme. Lorsque ce mécanisme se répète, la tension demeure. Ceci entraîne des blocages, des malaises et, possiblement, des maladies. La *MLC*[®] est basée sur la notion qu'il existe une mémoire musculaire et cellulaire qui englobe toute l'histoire de l'individu.

COMMENT LIBÈRE-T-ON NOS CUIRASSES?

À partir de mouvements d'éveil corporel, on libère la cuirasse physique. Parfois, lorsqu'on vit l'un de ces mouvements, une émotion, un souvenir et/ou une pensée refont surface. Dans ce cas, on invite le participant à accueillir ce qui se présente sans jugement. C'est lui ou elle qui fera les liens entre ces informations et sa propre histoire si nécessaire. Dans notre vision, ce processus de libération des cuirasses se vit de façon « écologique » pour chaque individu en respect avec son corps et sa psyché.

Les mouvements visent d'abord les grands muscles superficiels puis on atteint la couche moyenne et finalement on rejoint le « cœur du corps », ces muscles profonds qui sont souvent très tendus. Ce travail corporel peut amener les effets physiques suivants :

- Diminution des tensions musculaires
- Amélioration de la respiration, de la circulation (sang, lymphe), de la fluidité dans les mouvements quotidiens et de la posture

Les mouvements étant effectués dans un contexte où on invite l'individu à être à l'écoute de ses sensations, de ses pensées et de ses émotions, ils peuvent créer les effets suivants :

- Développement de la conscience de son corps et de son langage;
- Plus grand respect de son corps;
- Meilleure conscience de la respiration;
- Meilleure gestion du stress;
- Amélioration de la confiance en soi et de l'expression des émotions, des pensées.

TYPES DE MOUVEMENTS

Les mouvements d'éveil corporel⁷ sont divisés en trois groupes :

- Les mouvements d'ouverture
Ce sont généralement des mouvements d'auto-massage effectués à l'aide d'outils que l'on place à des endroits stratégiques sous le corps. Par exemple, en position allongée au sol, on place une balle de tennis sous le trapèze droit et une sous l'ischion du même côté. Le genou est ramené sur l'abdomen et le bras dirigé vers le plafond. On fait des cercles avec le genou et le bras.
- Les mouvements d'étirement
Ils permettent aux muscles déjà ouverts de retrouver leur alignement, leur

souplesse. Le tout est toujours effectué en douceur sans forcer le muscle à s'étirer jusqu'à une position dictée par le professeur.

- Les mouvements d'harmonisation
Ils permettent d'unifier chacune des parties du corps selon l'axe vertical et/ou transversal. Parfois, ils consistent simplement à être et à respirer dans le « non mouvement ». Ils amènent une détente plus profonde puisqu'on est alors encore plus à l'écoute des sensations, des images et des émotions qui sont présentes.

COMMENT DIRIGE-T-ON UNE CLASSE DE MOUVEMENTS D'ÉVEIL CORPOREL ?

Nous invitons d'abord les participants à prendre conscience de leur corps en position allongée au sol ou debout selon le thème et les mouvements choisis par le professeur. Par exemple, on suggère les observations suivantes :

Observez la position de vos jambes, de vos pieds.

Quel est l'espace entre vos genoux et le sol ?

Prenez conscience de votre bassin.

Comment entre-t-il en contact avec le sol ?

Quel est l'espace entre votre creux lombaire et le sol ?

Observez maintenant votre cage thoracique et vos bras.

Quel est l'espace entre vos omoplates ? Comment se placent spontanément vos bras ?

Quelles sont les pensées, les émotions qui vous habitent présentement ?

Après le mouvement, on fait observer comment le corps a réagi.

La plupart des mouvements sont effectués en position couchée au sol. Le professeur décrit le mouvement sans le démontrer et l'individu le vit selon sa propre compréhension. Nous ne donnons aucune consigne par le toucher. Chacun est invité à respecter son rythme et les limites de son propre corps.

Tout en ayant la vision des principaux axes du corps, le praticien observe comment chacun de ses élèves vit le mouvement mais ne corrige pas ces derniers dans le but par exemple d'améliorer le geste ou la posture. Nous avons plutôt la vision que le corps assoupli retrouve son propre alignement, sa propre respiration. Cette lecture des corps le renseigne sur les cuirasses présentes et l'aide à bâtir ses classes subséquentes. Nous gardons un temps de partage au début et à la fin de la classe.

Il est possible d'adapter les mouvements pour des individus qui auraient certains handicaps ou pour permettre à des gens au travail de les effectuer assis à leur chaise ou debout dans leur bureau.

SÉANCE DE GROUPE OU INDIVIDUELLE

Les mouvements d'éveil corporel peuvent se vivre en groupe de six à douze personnes. Il s'agit alors de rencontres hebdomadaires d'une durée d'environ 1h30, s'échelonnant sur huit, dix ou douze semaines. L'individu peut aussi choisir d'expérimenter la méthode en séances individuelles. Dans ce cas, les mouvements seront choisis de façon encore plus spécifique selon les besoins du client. Que ce soit en rencontre de groupe ou individuelle, chaque client doit compléter un questionnaire qui renseigne le praticien sur son histoire corporelle.

QUI SONT LES PRATICIENS(NES)?

Tous les praticiens diplômés en MLC© ou en AGC^{MD} ont reçu une formation professionnelle. Cette dernière est maintenant échelonnée sur deux ans soit plus de 500 heures. Pour plus de renseignements sur la formation donnée au Québec consultez le site www.lunasol.ca ou téléphonez au : (514) 990-0073.

CORPORATION DES PRATICIENNES ET DES PRATICIENS EN APPROCHE GLOBALE DU CORPS^{MD} ET MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES © INTERNATIONALE (CORPPAGC^{MD} MLC © INT.)

La corporation regroupe une soixantaine de praticiens(nes) au Québec. Elle a pour mission de :

- Rassembler, informer et représenter les praticien(nes);
- Faire la promotion de la qualité des services donnés par ses membres à la population;
- Participer aux discussions et recherches sur les nouvelles approches en santé holistique et en éducation somatique avec les intervenants d'autres disciplines.
- La Corporation fait partie du Regroupement pour l'éducation somatique (RES).

En terminant, il est bon de noter que les individus qui pratiquent cette méthode sur une base régulière peuvent en retirer de nombreux bienfaits thérapeutiques. De plus, dans le cas de blessures musculo-squelettiques où l'intervention de professionnels de la santé est nécessaire, les mouvements d'éveil corporel supporteront le travail des massothérapeutes, ostéopathes, physiothérapeutes ou autres.

Odette Côté , Praticienne en MLC©

Pour en savoir plus sur cette méthode, consultez les sites suivants :

www.lunasol.ca

www.marieliselabonté.com

<http://corppagcmlc.com>

WWW.EDUCATION-SOMATIQUE.CA

Références

¹ SOUCHARD, Ph.-E., *Méthode Mézières*, Paris, Maloine, 1979.

² ROLF, Ida, *Rolfing*, New York, Harper and Row, 1978.

³ BERTHERAT, Thérèse, *Le corps a ses raisons*, Paris, Éditions du Seuil, 1975.

⁴ REICH, Wilhelm, *L'analyse caractérielle*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 1992 (dernière édition).

⁵ COURRAUD-BOURHIS, Hélène, *La biomécanique sensorielle. Méthode Danis Bois*, Point d'appui, 1999.

⁶ SIMONTON, Dr Carl, SIMONTON-MATTHEWS Stéphanie, CREIGHTON James, *Guérir envers et contre tout*, Paris, Desclée de Brouwer, 21^e éd., 2002.

⁷ LABONTÉ, Marie Lise. *Mouvements d'éveil corporel. Naître à son corps naître à soi-même*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2000.

LABONTÉ, Marie Lise. *Se guérir autrement c'est possible*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2001.

LABONTÉ, Marie Lise. *Au cœur de notre corps, Se libérer de nos cuirasses*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2000.