

Corps, culture et rééducation¹

Première partie :
Bases de réflexions concernant l'impact
de la culture sur les représentations du
corps sain et ses conséquences concrètes

CÉDRIC ALLAIRE

Haute école Charleroi-Europe

Département de kinésithérapie

«L'Homme est un être culturel par nature parce qu'il est un être naturel par culture»². Autrement dit, l'essence même de ce qui constitue l'homme relève de la construction culturelle, laquelle peut être définie, en première approximation, comme «l'ensemble des connaissances acquises dans un ou plusieurs domaines»³. Or cette acquisition de connaissances pose le prérequis de la relativité de celles-ci, car, nous ne disposons pas tous de la même éducation, des mêmes bases historiques et scientifiques, du même vécu... En somme, la culture n'est pas universelle : c'est une évi-

-
- 1 Cet article constitue la publication légèrement remaniée de notre travail de fin d'études : ALLAIRE (Cédric), *Corps, culture & rééducation : plaidoyer pour une prise en compte de l'impact de la culture sur les représentations du corps sain, fondé sur une étude comparative des visions corporelles spécifiques de l'Occident et du Japon : intérêts et conséquences, pour la kinésithérapie, d'une telle ouverture transculturelle / mémoire* présenté sous la direction de Jean-François STOFFEL en vue de l'obtention du titre de licencié en kinésithérapie. Montignies-sur-Sambre : Haute école Charleroi-Europe ; Département de kinésithérapie, 2006, 66 p., XXVI.
 - 2 MORIN (Edgar), *Le paradigme perdu : la nature humaine*, La Flèche : Seuil, 1979, p. 222.
 - 3 Le petit Larousse 2001.

dence. Mais que penser lorsque l'universitaire David Le Breton, anthropologue du corps, écrit que «d'une société à une autre, les images se succèdent qui tentent de réduire culturellement le mystère du corps»⁴ et lorsqu'il soutient que «le corps semble aller de soi mais [que] rien ne semble plus insaisissable»⁵? Ainsi le corps lui-même est culturel, car «ce sont des conditions sociales et culturelles particulières qui lui ont donné naissance»⁶. Celles-ci étant très diversifiées, il existe autant de corps que de cultures.

La kinésithérapie est définie, dans sa forme la plus réductrice, comme «l'art de guérir qui utilise toutes les techniques du mouvement»⁷. Mais de son côté Boris Dolto pose comme fondement incontournable que «la kinésithérapie n'est pas un traitement par le mouvement, mais le traitement du mouvement»⁸. Or celui-ci est corporel par définition. De plus il est un fait qu'aucune pathologie, aucune dégénérescence physiologique, voire aucun trouble psychiatrique ne se trouve désincarné au même titre que le mouvement né du corps. Il en résulte que le champ d'application de notre thérapie est bel et bien le corps. C'est lui que nous analysons, évaluons et diagnostiquons. Nous sommes attentifs à une posture, un geste, un mouvement relevant du corps. Et l'acte thérapeutique vise donc à rétablir la juste mobilité, le juste retour au corps sain. Mais quel est-il ce corps sain? Est-il le même chez tous les patients? Est-il, même, identique pour le patient et le thérapeute? Si le corps est une construction culturelle spécifique à chaque civilisation, quelle est la marge d'influence du social et de l'histoire sur le mouvement? Comment le vécu individuel modèle-t-il, en positif ou en négatif, le corps de l'individu? Comment imaginons-nous le corps sain dans la pleine possession de ses capacités? Les capacités naturelles du corps peuvent-elles être étouffées par les représentations culturelles que l'on s'en fait? Et enfin que peut-on apprendre sur notre propre rapport au corps grâce aux autres cultures et à leurs spécificités?

Nous posons comme base de notre réflexion que le corps est une réalité biologique universelle, mais dont l'interprétation est culturelle. Par

4 LE BRETON (David), *Anthropologie du corps et modernité*, Paris : P.U.F, 2003, p. 22.

5 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 14.

6 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 9.

7 XHARDEZ (Yves), *Vade-mecum de kinésithérapie et rééducation fonctionnelle*, Paris : Maloine, 2002, p. 9.

8 DOLTO (Boris), *Le corps entre les mains*, Paris : Hermann, 1976, p. 11.

conséquent, les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques qui le régissent sont les mêmes pour toute l'humanité. En revanche les limitations ou les stimulations à réaliser, à percevoir et les actions à effectuer, sont variables puisqu'elles relèvent de la culture. Cette dernière va donc agir comme un filtre ou un révélateur de notre champ du possible au niveau de la corporéité. Nous qualifierons les capacités corporelles, utopiques, absentes de contraintes culturelles, de «naturelles». Il s'agirait d'un potentiel spontané permettant la pleine expression de la mobilité suivant la règle de l'efficacité, c'est-à-dire de la plus grande efficacité liée à la plus grande économie. Le corps «idéal», quant à lui, relève de l'interprétation conceptuelle d'une culture ou d'un expert se basant sur son expérience et son analyse. Le corps idéal, conceptualisé dans certaines méthodes thérapeutiques ou d'activités physiques, cherche d'ailleurs souvent à atteindre l'idée du corps naturel ou à dépasser les capacités communes (contorsionnistes, gymnastes...).

Nous voulons donc comprendre en quoi les visions du corps, en tant que normalités culturelles spécifiques, conditionnent la vie corporelle. L'usage du corps est influencé dans sa construction conceptuelle, dans son action, dans sa perception du monde et dans les représentations que l'individu a de lui-même, par ce qui constitue notre milieu. L'idée même de santé du corps est un concept construit qui se trouve tributaire d'une certaine culture ; il semble donc loin d'être universel. Les particularités individuelles peuvent pousser, dans le cas de la kinésithérapie qui est le nôtre, un thérapeute à mal cerner les attentes d'un patient, soit parce que l'image corporelle qu'il possède est inadaptée⁹, soit parce que le patient lui-même a des références que nous comprenons mal. Cette variabilité constitue un énorme potentiel pouvant nous enrichir et aboutir à l'élargissement de nos visions de la santé et des thérapies, nécessairement limitées par notre propre culture. C'est avec cette vision que nous envisageons l'analyse de nos propres représentations culturelles en Occident à la lumière d'une confrontation avec les représentations d'une autre culture. Celle-ci devant posséder des particularités ainsi qu'un corpus de savoirs et de savoir-faire non

9 Et cela peut prendre la forme d'une orientation de méthode thérapeutique spécifique (thérapie manuelle trop «agressive» ou trop «douce», vision parcellaire du corps, vision globale) à la pose de critères de réussite du traitement inadapté aux attentes du patient en terme de corporéité, en passant par un décalage des représentations sociales et de leurs répercussions.

seulement différents des nôtres, mais encore intrinsèquement féconds dont le but serait de pouvoir bénéficier d'une source de réflexions sur nous-mêmes ainsi que d'un enrichissement voire d'un élargissement de notre propre corpus. Cet apport transculturel pourrait nous permettre d'affiner un ensemble de critères d'attentes du patient vis-à-vis de sa santé ; de cerner de façon plus pertinente et différenciée une catégorisation plus à même de placer les patients dans les représentations du monde et du corps qui les caractérisent. Ceci afin d'aboutir à une prise en charge thérapeutique qui s'intégrera de façon logique et naturelle dans le comportement de santé des patients. Notre travail pourrait peut-être permettre d'avancer dans les critères si difficiles à établir concernant la qualité de vie des patients. Nous pourrions envisager, par l'apport transculturel, des méthodes d'évaluations différentes et espérons plus pertinentes.

Nous choisissons la mise en parallèle de notre culture du corps occidentale avec celle des japonais. Cette première est envisagée au sens large. Il s'agit de la culture européenne¹⁰ en considérant que nous y possédons une conscience commune de notre corps. Certes, de nombreux facteurs internes y sont différents : nous possédons de multiples religions (catholique, protestante, orthodoxe, calviniste, évangélique etc.) et philosophies, des histoires et sociétés très variables (fédérales, monarchiques, républicaines, etc.). Néanmoins, rapporté à l'échelle des différences conceptuelles avec le Japon, nous possédons une relative uniformité. Le choix de ce pays est, quant à lui, motivé par une grande spécificité dans les conceptions philosophiques et corporelles qui l'animent. Du fait de sa configuration géographique et politique, le Japon a été, pendant une très longue période de son histoire, refermé sur lui-même, de sorte qu'il s'y est développé une culture originale sous l'impulsion de ses philosophies et religions (bouddhisme zen et shintoïsme), de sa conception du corps et de la médecine (influences de la médecine traditionnelle chinoise), ainsi que de ses conceptions des techniques du corps (notamment l'art du sabre ou *kenjutsu*). De plus, à l'heure actuelle, ce pays s'est ouvert au monde occidental dans tous les domaines non sans faire l'économie, il est vrai, d'un para-

10 Cette notion de culture occidentale trouve une nouvelle expansion lorsqu'on l'oppose aux cultures orientales. Ainsi l'Amérique du nord et l'Australie s'y retrouvent englobés de part leur origine européenne (Britannique notamment) d'un point de vue historique et inévitablement culturel. Néanmoins, nous n'ignorons pas les différences conceptuelles existant entre toutes ces cultures.

doxe interne aboutissant à un conflit entre ses conceptions et structures traditionnelles et son mode de fonctionnement officiel dit « moderne ». Le Japon jouit, à n'en pas douter, d'un très haut niveau technologique et scientifique. En revanche ses conceptions sur le corps demeurent radicalement différentes des nôtres ce qui aboutit à un questionnement en ce qui concerne leur mode de vie ou, en tout cas, leurs représentations traditionnelles du corps. Nous mettons donc en parallèle deux cultures corporelles différentes dans leurs origines et leurs expressions modernes alors qu'elles bénéficient, actuellement, du même contexte technologique.

Nous proposons donc d'étudier, dans ce premier article, en quoi la culture spécifique de l'Occident et du Japon a construit des représentations du corps originales l'un par rapport à l'autre, et en quoi celles-ci ont conditionné la mobilité elle-même dans son expression technique et gestuelle. Pour cela, nous explorerons les origines conceptuelles respectives du corps ainsi que les types de motricités nées du traitement culturel du corps.

1. LA CULTURE COMME BASE DE COMPRÉHENSION DU CORPS

Tout individu évolue dans un contexte qui lui est propre. On n'est pas canaque, laotien, allemand, guinéen, russe, islandais, indien, ou hawaïen sans que cela puisse avoir des conséquences sur nos représentations du monde et de la vie. Le corps n'échappe pas à ces considérations. A moins d'être confronté régulièrement à d'autres cultures, on se rend peu compte du fait que nos conceptions ne sont valables que dans notre contexte culturel. En cela nous n'offrons qu'une réponse parmi d'autres quant à la compréhension de ce que nous sommes dans notre corporéité. Essayons de comprendre comment nous donnons sens à notre corps.

1.1. Description de la tendance corporelle générale dans notre culture occidentale

Le corps en Occident semble appartenir au milieu médical, à l'éducation physique et sportive ou à l'art¹¹. Mais il demeure biologique avant tout. Nous l'étudions d'un point de vue anatomo-physiologique, le décou-

11 DECAMPS (Marc-Alain), *L'invention du corps*, Paris : P.U.F., 1987, p. 10.

pons pour en connaître les fondements morphologiques, le soumettons à des efforts afin d'obtenir des mesures dynamiques invasives ou non... Le corps est également exploré par des outils d'imagerie permettant d'obtenir une représentation de certains tissus (rayon X, IRM, scanner...). Nous tendons vers une grande connaissance de sa matière. En Occident « le savoir biomédical est la représentation officielle en quelque sorte du corps humain aujourd'hui »¹² et celui-ci relève d'un jargon professionnel peu accessible aux non-spécialistes. De ce fait, même en ayant été initié à l'école aux bases anatomiques et physiologiques, la population possède des « connaissances assez floues de son corps »¹³. Ainsi l'individu oscille entre différentes représentations de celui-ci en fonction de ses nécessités ou besoins. David Le Breton décrit ainsi ce type de parcours :

« À l'heure actuelle un malade s'adresse en priorité à un médecin généraliste ou au spécialiste de l'organe ou de la fonction qui le fait souffrir. Il accrédite ainsi un modèle anatomo-physiologique du corps. Mais fidèle à la pente qui mène des échecs de la médecine à la quête du guérisseur, ce même malade peut ensuite recourir à un magnétiseur ou à un guérisseur, ou à un panseur de secret ; voire s'adresser aux médecines « douces » et consulter un homéopathe, un acupuncteur ou un ostéopathe. Et cela, sans se soucier du fait qu'il passe ainsi d'une vision du corps à une autre en toute discontinuité. (...) Il peut aussi faire parallèlement une psychanalyse s'il pense que le corps cristallise les jeux subtils et inconscients du désir et du refoulement. »¹⁴

Il apparaît donc que la représentation corporelle officielle biomédicale est loin de faire l'unanimité. Plusieurs représentations coexistent de façon plus ou moins marquée en fonction de l'individu et de ses besoins. Ce corps, pourtant si exploré et objectivé par la science, ne semble bénéficier que d'une image de forme et peu de fond...

L'esthétique corporelle est très présente et l'Occident s'attache énormément au paraître. L'« éloge du corps jeune, sain, élancé, hygiénique »¹⁵

12 LE BRETON (David), *Anthropologie du corps et modernité*, Paris : P.U.F, 2003, p. 84.

13 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 84.

14 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 89.

15 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 138.

est omniprésent et pousse à une certaine culture de la forme : peau lisse et sans rides, des formes qui ne déforment pas, pilosité... Le paroxysme de sa mise en exergue est atteint par le paradoxe d'un «refoulement du sentiment d'incarnation»¹⁶. En effet, notre corps devant paraître selon certaines normes de beauté, il ne doit pas trahir son existence par des actions incontrôlées qui placeraient son «propriétaire» dans une situation inconvenante. Toute éructation, pet, gargouillement d'estomac, bruit intestinal, excès de transpiration, odeurs et autre, qui pourtant relève de la motilité des viscères et glandes par définition incontrôlables et inconscientes, est l'expression de la présence du corps. Mais «l'existence du corps semble renvoyer à une pesanteur redoutable que la ritualité sociale doit conjurer»¹⁷. Nos normes sociales ont institué une étiquette corporelle intégrée chez l'individu qui permet une communication en évitant l'inconvenance. Le Breton situe cette attitude comme un «rite d'effacement»¹⁸ au sein duquel les acteurs sociaux agissent en fonction d'une bienséance qui détermine ce qu'ils peuvent physiquement réaliser comme contact ou prise de distance, le type de sujet qu'ils peuvent aborder en rapport avec la corporéité sans être choquant. L'exemple d'une situation souvent citée est celui de l'ascenseur. Les acteurs s'y trouvent confrontés, dans un volume ne permettant aucune dissimulation, au «poids» de leur corps : même le regard se fait gênant, de sorte que l'on ne sait où le poser pour ne pas risquer d'être incongru. Le paroxysme est atteint si, par manque d'espace, la contiguïté entraîne irrémédiablement le contact. Dans ce cas, nous tentons volontairement de déconnecter nos sens d'un rapport corporel considéré, en l'occurrence, comme inadéquat. Il semble que la conscience du corps en Occident soit souvent liée à un rappel à l'ordre de son existence qui s'exprime dans les moments que David Le Breton qualifie «de crise, d'excès», que nous identifions comme l'application d'effets physiologiques vitaux et instinctuels :

« Douleur, fatigue, blessure, impossibilité physique d'accomplir tel acte ou encore la tendresse, la sexualité, le plaisir, ou pour la femme, par exemple, lors de la gestation, des règles, etc.

16 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 126.

17 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 130.

18 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 130.

Soit des situations qui rétrécissent le champ d'action du sujet (...) soit à l'inverse, qui l'élargissent mais plus rarement. D'où l'assimilation de la perception du corps à la sous-jacence d'une maladie»¹⁹.

Assurément notre vision occidentale du corps est empreinte d'une dichotomie entre, d'une part, l'individu lui-même et, d'autre part, sa matière; l'homme vivant au quotidien dans l'absence de son corps.

La modernité occidentale s'oppose à la tradition en ce qui concerne la corporéité. En effet, de nos jours, le corps est anatomisé et chacune de ses parties est répertoriée et nommée. Nous disposons d'un vocabulaire qui permet d'aller chercher une structure profonde, de l'imaginer et de la mettre en branle dans notre esprit par une visualisation de l'action d'un muscle par exemple. Pour qualifier les constituants du corps, nous ne nous référons aucunement à des images de la nature, contrairement aux sociétés traditionnelles dont les connaissances sont empiriques. Nous avons ainsi réalisé une coupure entre notre matière et celle qui nous environne. Le corps ne fait pas partie intégrante d'un tout, il est matière indépendante et autonome sans liaison physique avec quoi que ce soit d'autre, hormis peut-être la nourriture et l'air qu'il absorbe puis rejette. Le corps occidental est «le lieu de la césure, l'enceinte objective de la souveraineté de l'ego. Il est la part insécable du sujet, le "facteur d'individuation" (E. Durkheim) dans des collectivités où la division sociale est de mise»²⁰. En effet, il semble que le corps joue un rôle majeur dans cette individuation puisque c'est par le corps que l'individu se distingue de l'autre, c'est par le corps que la personnalité se différencie. Il s'agit en somme d'un renforcement de l'ego, une conscience exacerbée que «nous sommes», que le corps est la frontière entre le « nous » et l'autre, soit tout le reste.

L'influence du catholicisme dans le rapport au corps semble plus philosophique que pratique. En effet il constitue un «lieu théologique majeur»²¹ car il est tout de même le lieu de la rencontre avec Dieu. Le christianisme est l'unique religion monothéiste où le divin s'est incarné pour partager une vie entière auprès des Hommes. Néanmoins, si le corps

19 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 128.

20 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 8. «Ego» est en italique dans le texte.

21 GESHE (Adolphe), SCOLAS (Paul) et coll., *Le corps chemin de Dieu*, Paris : éditions du Cerf, 2005, 219 p.

revêt une importance majeure dans les fondements de cette philosophie, nous mettons en évidence un manque de prise en charge de celui-ci dans la pratique actuelle. La culture judéo-chrétienne a, pendant très longtemps, identifié le corps comme le lieu des tentations. Mais «l'anthropologie biblique ne s'appuie pas sur un dualisme corps-âme mais sur une dialectique chair-esprit»²². De ce fait la pratique religieuse et spirituelle est avant tout dans la «méfiance» de la chair et la mise en valeur de l'esprit. Le corps peut nous faire glisser vers l'impur et notre seule voie salvatrice consistera à recevoir l'Esprit Saint. Cet état de grâce, qui pourrait être l'aboutissement de l'ensemble du cheminement spirituel, semble néanmoins inaccessible. En effet la pratique est très symbolique et ritualisée en faveur d'une prise de conscience qui nous semble peu corporelle²³. Il existe un fossé infranchissable entre l'état d'humain et celui de la résurrection dans le sens d'une idéalisation de ce concept majeur. En effet, «le Christ, par sa résurrection, parachève l'œuvre de rédemption, donnant ainsi tout son sens à l'Incarnation. C'est avec son corps de chair qu'il ressuscite»²⁴. Mais si le Christ a très concrètement placé le corps dans une dimension sublime de la vie, quelle est la place du corps dans la pratique religieuse occidentale?

Il semble que le corps ait fait principalement l'objet de pratiques ayant pour but la purification de la chair au profit de l'esprit. Si les actes de punition physique (flagellations...) n'ont officiellement plus cours, si l'état de transe n'est pas une pratique institutionnelle de l'Église, seul le jeûne demeure une pratique du corps. Le baptême lui-même, alors qu'il fut une véritable action religieuse du corps dans son immersion complète visant à la purifier, ne subsiste que dans un symbole d'onction très localisée corporellement. La prière ne place pas non plus le corps dans une configuration précise et l'on peut être témoin d'un ensemble de postures aussi variées qu'explicités : une forte contraction et tension symbolisant sûrement le dévouement et la volonté d'agir spirituellement, le visage se tourne ici vers le ciel, là-bas vers le sol... C'est donc bien l'esprit sur lequel la pratique s'attarde à l'exclusion du corps qui n'est alors que sym-

22 BRAUNSTEIN (Florence) et PEPIN (Jean-François), *La place du corps dans la culture occidentale*, Paris : P.U.F., 1999, p. 82 (en italique dans le texte original).

23 L'eucharistie, où l'on reçoit le corps du Christ, est effectivement un temps corporel. Mais il nous semble minoré par le symbole de l'absorption qui est somme toute plus organique.

24 BRAUNSTEIN (Florence) et PEPIN (Jean-François), *Op. cit.*, p. 83.

bolique. Néanmoins, les influences religieuses sur l'Occident ne demeurent pas aussi réductrices vis-à-vis du corps. Nous sommes conscients de la complexité et de l'ambiguïté du rapport au corps issu du christianisme²⁵. La grande valeur de l'incarnation de Dieu mêlée à une attitude de méfiance d'un lieu du pêché. Les attitudes d'une histoire lointaine ne sont plus celles que l'on revêt à l'heure actuelle. Malgré tout on est en droit de s'interroger sur les différences existant entre les compréhensions suivant les classes sociales, suivant l'intellectualisation ou la place pratique que l'on confère au dogme.

Cette influence religieuse fait partie du patrimoine culturel occidental et constitue une peinture de fond présente même dans l'inconscient quotidien du moins pratiquant, voire de l'agnostique. La culture du corps prend ses sources dans notre histoire collective. Immergés dans notre contexte, nous sommes peu conscients de nos particularités puisqu'elles sont un patrimoine commun à tous ceux qui nous entourent. Investiguons donc une culture toute différente, à savoir la culture japonaise du corps, afin de mieux faire ressortir nos propres orientations.

1.2. *Étude culturelle du corps au Japon*

*« Étudier le corps,
C'est étudier la Voie avec le corps.
L'étude du corps,
C'est l'étude du corps lui-même.
C'est étudier notre amas de chair rouge.
Le corps est issu de l'étude de la Voie.
Tout ce qui est issu de la Voie est le corps. » Dogen²⁶*

1.2.1. *Vision d'un corps holistique, indissociable de l'esprit*

Le Japon est issu d'une culture traditionnelle. Les fondements de celle-ci ont été fortement influencés par le confucianisme, le taoïsme, le shintoïsme et le bouddhisme. Ces deux dernières influences sont considé-

25 Pour avoir une vue plus adéquate et plus détaillée de cette problématique, on lira avec profit l'ouvrage suivant : NEUSCH (Marcel), *Les Chrétiens et leur vision de l'homme*, Paris : Desclée, 1985, 304 p., (Manuel de théologie ; 4).

26 DOGEN, in DESHIMARU (Taisen), *Le trésor du zen, textes de Maître Dogen*, Paris : Albin Michel, 2003, p. 320.

rées comme ayant eu le plus d'impact dans la construction de la culture nipponne²⁷. Ainsi le shintoïsme a une conception de l'univers indivisible. Rien n'existe qui n'ait de rapport avec ce qui l'entoure, du plus proche au plus profond de l'univers. L'Homme fait partie de la nature et, à ce titre, y trouve sa place en vivant en harmonie avec elle. Les *kami* sont constamment présents et constituent les esprits de la matière et de la nature. Le shintoïsme est typiquement japonais et a existé largement avant l'introduction du bouddhisme sur l'archipel au VI^{ème} siècle. Même à l'heure actuelle, sans être pratiquant, les japonais continuent à s'adonner à des rituels shintoïstes :

« Par exemple, lorsqu'on construit un grand building ultra-moderne, on fait généralement une cérémonie shintoïste pour apaiser l'esprit du dieu de la terre. Si vous demandez au japonais qui souhaite cette cérémonie, s'il est croyant ou non, il répondra qu'il n'est pas croyant. Alors pourquoi faire ce type de cérémonie? Il répondra que c'est parce qu'il se sent mieux ainsi. (...) Il s'agit au fond d'un respect envers la terre. Le respect implique une peur originelle de l'homme vis-à-vis de la terre féconde qui peut être capricieuse et priver les hommes de ses fruits et qui tremble parfois lorsque le dieu de la terre gronde »²⁸.

Cette religion possède une grande puissance au niveau politique puisqu'elle est directement liée à la reconnaissance de l'Empereur et donc au sentiment de grandeur et de cohésion de la nation nipponne.

Le bouddhisme quant à lui constitue une philosophie majeure qui « a soutenu et nourri les Japonais [sic], en tant que nation aussi bien qu'individuellement, dans les réalisations principales de leur civilisation »²⁹. Contrairement aux trois religions du livre, que sont le christianisme, l'islam et le judaïsme, le zen est une pratique spirituelle athée privilégiant la relation maître-élève. Mais quelles sont les conséquences corporelles de ce contexte culturel ?

27 BERTHON (Jean-Pierre), *Les grands courants religieux*, in SABOURET (Jean-François) et coll., *Japon, peuple et civilisation*, Paris : La Découverte/Poche, 2004, pp. 61-67.

28 TOKITSU (Kenji), *Le combat du budô*, numéro spécial du bulletin Shaolin-Mon, février 1998, p. 44.

29 SUZUKI (Daisetz Teitaro), *Essais sur le bouddhisme zen, série I, II, III*, Paris : Albin Michel, 2003, p. 1176.

Dans la pratique spirituelle shintoïste et/ou bouddhiste, le corps ne peut être extirpé de son milieu naturel mais également social, dont il fait partie intégrante, autant que de son esprit. Il semble que l'ensemble doit fusionner, s'articuler de façon harmonieuse afin que l'individu trouve sa plénitude dans son existence actuelle. Une attention minutieuse et quotidienne est allouée au corps dont le comportement fait l'objet de recommandations tant pour le moine zen que pour le laïc. Taisen Deshimaru (1914-1982), maître zen ayant introduit l'école *Sôto*³⁰ en France et en Europe, explique que :

*« la pratique du bouddhisme se réalise dans la vie quotidienne, dans les actions de chaque instant (...). Ces règles très minutieuses incitent les moines à garder leur esprit constamment éveillé. Par exemple, le chapitre (...) Fuku shu Hampo traite de la façon de prendre les repas, Taïdo Koho esquisse l'attitude convenable à l'égard des moines aînés, Semmen explique comment se laver correctement le visage, Senjo décrit comment faire usage des toilettes. Chaque action est importante et le comportement doit être juste. La conscience [selon le maître] Dogen ne consiste pas en une compréhension intellectuelle ni en une foi aveugle, mais inclut aussi le point essentiel de la pratique du corps. »*³¹

Le corps n'est pas traité différemment que l'esprit, non seulement parce qu'ils sont indissociables³², mais également parce qu'ils relèvent de la même réalité matérielle à l'échelle du spirituel. En effet, ces deux éléments, au sens occidental de l'analyse, reposent sur la fusion de ce qui est nommé dans la tradition bouddhiste les cinq agrégats³³. Ceux-ci consti-

30 École zen où l'essentiel de l'étude se situe dans la pratique de *zazen* (méditation assise) en opposition au travail plus intellectuel des *koan*.

31 DESHIMARU (Taisen), *Le trésor du zen, textes de Maître Dogen*, Paris : Albin Michel, 2003, pp. 71-72.

32 « Si le corps meurt, il en est de même pour l'esprit. » (DESHIMARU (Taisen), *Op. cit.*, p. 321).

33 Ces 5 agrégats sont : la matière (symbolisée par la terre, l'eau, le feu et l'air), les sensations (plaisantes, déplaisantes ou neutres, que nous éprouvons dans les contacts des organes physiques et de l'organe mental avec le monde extérieur), les perceptions (qui reconnaissent les objets physiques et mentaux) et la conscience (acte de l'attention sans reconnaissance de l'objet).

tuent des «forces ou (...) énergies physiques et mentales en perpétuel changement»³⁴ qui vont se combiner afin de créer ce que « nous nommons «être», «individu» ou «moi» »³⁵. Cet ego est la résultante de l'existence du corps et de l'esprit mais ne constitue pas notre réalité d'être. Notre vraie nature, selon le bouddhisme, se trouve dans l'expérience de la réalité de l'esprit qui est vacuité, car en effet «le satori est la vraie nature de notre esprit»³⁶. Il est très frappant de constater que le satori (*éveil* ou «*comprendre*») soit si intimement rattaché au corps et constitue notre condition normale «jusque dans chacune des cellules»³⁷ de celui-ci. Or pour atteindre cet état originel de l'homme, dont il est détourné par l'attachement et les illusions de la permanence, le cheminement spirituel du zen ne se trouve ni dans la foi ni dans l'étude purement intellectuelle mais bel et bien dans la pratique «avec le corps et l'esprit», c'est-à-dire *zazen* ou la méditation assise.

La littérature bouddhiste, et zen en particulier, s'attarde de façon importante à décrire la posture de la méditation ainsi que l'attitude mentale à adopter. L'erreur peut provenir de l'une ou de l'autre, mais aucun des deux facteurs ne peut être négligé.

«La pratique de za-zen est le secret du Zen. (...) pratiqué quotidiennement, il est très efficace pour l'élargissement de la conscience et le développement de l'intuition. (...) c'est une posture d'éveil. Pendant sa pratique il ne fait pas chercher à atteindre quoi que ce soit. Sans objet, il est seulement concentration sur la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit.»^{37a}

On retrouve cette attention pour le corps exprimée à travers une grande minutie dans un très grand nombre de méthodes corporelles d'origine japonaise. Rien n'est laissé au hasard et on y découvre un instinct de la posture et du ressenti subjectif de l'expert permettant une grande analyse des autres pratiquants :

34 RAHULA (Wadolpha), *L'enseignement du Bouddha, d'après les textes les plus anciens*, La Flèche : Seuil, 1978, p. 39.

35 RAHULA (Wadolpha), *Op. cit.*, p. 39.

36 DESHIMARU (Taisen), *Op. cit.*, p. 320.

37 DESHIMARU (Taisen), *La pratique du zen*, Paris : Albin Michel, 1981, p. 44.

37a DESHIMARU (Taisen), *Op. cit.* p 31.

« Un jour une vingtaine de moines zen sont venus me voir (...) et ont pris la posture de méditation zazen. En les regardant j'ai été surpris, car aucun n'était assis en reposant sur son véritable centre... (...) « Avec cette manière de faire zazen, vous n'avez pas la poitrine vide, ni la tête légère. Vous ne pouvez pas entrer dans l'état de vide et de non pensée, n'est-ce pas ? » (...) tous m'ont répondu honnêtement qu'ils n'y arrivaient pas. »³⁸

« Un véritable maître (...) a pris la position du zazen, et je me suis mis assis en face de lui en le regardant avec l'intention d'aller au plus profond de son esprit. Légèrement, le buste du maître est remonté jusqu'à l'instant où son centre de gravité et le centre de support de son corps se sont superposés. Juste à cet instant, son corps s'est immobilisé comme une montagne. Il n'y avait aucune faille dans sa posture. »³⁹

Le corps fait donc l'objet d'une grande attention et la valeur de la pratique spirituelle, ainsi que de la valeur même de l'individu, se trouvent exprimés à travers lui. Est-ce le zen qui est à l'origine de cette configuration du vécu corporel et spirituel ou était-ce déjà présent au par avant ? Nulle source ne permet de le confirmer ou de l'infirmier et cela est sans conséquences. En revanche cette conception a très largement nourri un certain nombre de pratiques sociales qui ont pris alors la forme de rituels très codifiés.

1.2.3. Intégration du corps à travers la ritualisation

La culture japonaise recèle de coutumes pouvant paraître très complexes pour un occidental non averti. Car, en effet, si l'Occident connaît aussi, bien évidemment, le théâtre, l'arrangement floral et la dégustation du thé, il n'en a pas développé une pratique ritualisée relevant de l'art voire surtout du développement spirituel à travers l'éveil de l'appartenance à un tout. Ces pratiques, anodines pour les occidentaux, devenus rituels, nommés respectivement *Kabuki*, *Ikebana* et *Chanoyu*, reposent sur une grande codification gestuelle et mentale dans l'espace et le temps. Ils cons-

38 TOKITSU (Kenji), *Étude sur la méthode Hida*, Paris : Édit Shaolin Mon., 1995, p. 21.

39 TOKITSU (Kenji), *Op. cit.*, p. 21.

tituent un lieu et un moment où l'individu fusionne son intention, son corps ainsi que le milieu qui l'entoure. Les différents acteurs du rituel ont chacun un rôle bien déterminé dont ils doivent s'imprégner et faire corps. La conscience d'appartenir à la scène est primordiale tout comme le geste qui doit, par son ultime précision et sa finesse, devenir l'expression de la nature elle-même.

Le *kin-hin* est la marche méditative. Il s'agit de la culture d'une présence semblable au *zazen*. L'attitude corporelle y est également cernée et précisément définie⁴⁰. Là encore on se mobilise en vue d'une pratique spirituelle du corps et de l'esprit. Le pratiquant cherche, à travers une présence ferme au corps ainsi qu'à la respiration, à stimuler l'introspection.

L'attention qui est portée à l'usage de soi, en tant que mobilisation de l'esprit et du corps au sens dichotomique du terme, découle sans aucun doute de l'influence du zen. Or ces rituels «ont été développés dans une société dominée par le sabre. Ce qui veut dire une conception de la vie et de la mort différente de celle de notre époque. La sensibilité de ces œuvres culturelles a été modelée par ceux qui vivaient au temps où le sabre jouait un rôle effectif»⁴¹. Et l'influence du zen sur l'art du sabre (*kenjutsu*) en fut donc l'origine. Cet escrime japonais fit donc l'objet d'une grande attention de part cet état d'esprit de présence et de perfectionnement ainsi que de par son inébranlable présence et symbole dans le quotidien

40 «On se tient debout, la colonne vertébrale bien droite, le menton rentré, la nuque tendue, le regard posé à trois mètres devant soi, c'est-à-dire à peu près à la hauteur de la taille de la personne qui précède lorsqu'on est en file indienne. Le pouce gauche est serré dans le poing gauche, lequel est posé par la tranche sur le plexus solaire. La main droite enveloppe le poing gauche et les deux mains sont fortement serrées ensemble et appuyées contre le sternum pendant l'expiration. Les coudes sont écartés, et les avant-bras tenus à l'horizontale; les épaules relâchées et rejetées en arrière. Au début de l'expiration, on avance avec la jambe droite d'un demi-pied, et l'on appuie énergiquement sur le sol avec la plante du pied précisément avec la racine du gros orteil, comme si l'on voulait imprimer une trace dans le sol. (...) l'expiration par le nez est profonde, lente, aussi longue que possible, mais sans forcer et sans bruit. Quand elle arrive à la fin, on marque un temps d'arrêt, on relâche tout le corps et l'inspiration se fait d'elle-même, automatiquement, librement. Au début de l'expiration suivante, on change de jambe, et tout le processus recommence (...). Pendant cette marche, (...) le regard est tourné vers l'intérieur comme si l'on était seul avec soi-même.» in DESHIMARU (Taisen), *Op. cit.*, pp. 36-37.

41 TOKITSU (Kenji), *Le budo par delà les barrières culturelles*, in *Daruma n°8-9 revue d'études japonaises*, Arles : Philippe Piquier, 2000-2001.

des japonais d'avant la restauration de Meiji (1868-1912). Cette discipline fera l'objet d'une analyse plus approfondie plus bas.

Il semble donc que la culture japonaise a su générer une façon de se représenter le corps qui nous paraît originale et inhabituelle. Or, tout comme en Occident, le corps est mis en mouvement à travers des activités de différentes sortes. Il en résulte que le mouvement lui-même est dépendant de l'idée de l'usage que l'on se fait de soi-même à travers la culture de référence.

2. LE MOUVEMENT APPLIQUÉ AU CORPS EST UNE CONSTRUCTION CULTURELLE RELIÉE AUX REPRÉSENTATIONS QUE L'ON S'EN FAIT

Hormis l'usage quotidien que l'on en fait, le corps peut être mis en mouvement avec un objectif qui ne relève pas nécessairement de la réalité quotidienne immédiate. En effet, l'homme s'est créé, dans différentes cultures, un champ d'activité où il éprouve son corps dans un but parfois abstrait, comme le jeu, ou à l'inverse pragmatique à visée prophylactique, comme pour la gymnastique volontaire. La corporéité peut alors être envisagée de façons très différentes, même au sein d'une culture identique. Néanmoins, cette activité est le fruit d'une construction culturelle. Le corps vient s'y formater, dans un second traitement culturel et après celui du milieu. Il s'agit d'un conditionnement du mouvement. Au sens quantitatif tout d'abord, par le type de recrutement musculaire et de sollicitations extrêmes pouvant engendrer ou s'appuyer sur des compensations du fait d'une sollicitation peu naturelle. Au sens qualitatif ensuite, par le type de mouvement technique proposé en réponse au problème posé par la situation. Il s'agit alors en quelque sorte de la qualité du mouvement.

2.1. Différentes activités physiques et sportives (APS) pour différents corps ?

L'individu vient à une activité physique parce qu'il en attend quelque chose. Il envisage et fantasme son corps dans le mouvement afin de ressentir mais aussi d'exister. Nous l'avons vu plus haut, l'Occident est tributaire d'un rituel d'effacement qui vient minorer le corps du quotidien.

Or « cette absence de chair et de sensibilité dans l'évidence du rapport au monde pousse les acteurs à développer, en marge de leur quotidien, des activités de dépense physique où se restaure provisoirement leur identité »⁴². Nous allons tenter d'en comprendre la résultante sur les représentations du corps.

2.1.1. *Catégorisations des APS et tendances corporelles*

Les activités physiques et sportives font l'objet de multiples catégorisations. Celles-ci mettent en avant les facteurs propres à l'analyse que l'on souhaite réaliser. Ainsi la classification de Pierre Parlebas, proposée en 1971, discrimine les conduites motrices à partir de trois critères : 1° « l'incertitude issue du milieu extérieur immédiat et de lui seul », soit la prise en compte de l'ensemble des facteurs de variation qu'incarnent les terrains instables comme le milieu aquatique (kayak...), la variation du vent (voile...) ou la configuration d'une falaise (escalade...); 2° « la co-présence d'un partenaire » et 3° « la co-présence d'un adversaire »⁴³. Dans le cadre d'un regroupement des activités par logique interne, comme il est de mise dans les textes d'éducation physique de 1985 en France⁴⁴, il apparaît sept familles d'activités : pleine nature, duelles, gymniques, expressions, collectives, athlétiques et aquatiques⁴⁵. Néanmoins, cette classification présente l'inconvénient de se baser sur des critères mêlés de terrains, techniques et règlements. Dans le cadre de notre analyse, nous préférons adopter une catégorisation davantage basée sur la sollicitation psychique et fantasmée du pratiquant issue des prospections psychanalytiques afin de laisser émerger les motivations plus profondes de l'individu mettant en jeu son corps. À l'instar de Descamps, nous pensons en effet que « si l'on n'est pas arrivé à découvrir la personnalité-type du sportif de haut niveau, ni la typologie des différentes spécialités sportives, c'est parce qu'elle se situe au-dessous du dicible dans cet immense réservoir de nos activités qu'est l'inconscient »⁴⁶. Ce faisant, nous privilégions l'approche issue des inves-

42 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 133.

43 PARLEBAS (Pierre), *Activités physiques et éducation motrice*, Paris : revue EPS, 1986, p. 93.

44 Instructions Officielles de 1985 sur l'éducation physique aux Collèges (France).

45 ANDRIEU (Gilbert), *La démocratisation de l'E.P. entre désir et réalité (1967-1997)*, Paris : Actio, 1998, p. 129.

46 DESCAMPS (Marc-Alain), *Les phantasmes et le corps*, synthèse de travaux 1992.

tigations du *Groupe de recherche et d'études psychanalytiques sur les activités sportives*⁴⁷ et, plus particulièrement, le classement proposé par Françoise Labridy que nous élargissons et modifions afin de spécifier les visions générales du corps sous-jacentes. Nous retrouvons alors les activités dites :

- énergétiques : course d'endurance ou de fond, cyclisme, triathlon, ski de fond...
- de vertige : escalade, canoë-kayak...
- d'opposition ou agonistes : boxes, arts martiaux, sports de raquettes, escrime...
- de coopération : sports collectifs, relais...
- de sensation : natation, danse...
- de santé psycho-physique : yoga, gymnastique douce...

Au sein de cette classification, il apparaît que certaines activités et que certains sports peuvent être spécifiés par deux ou plusieurs items. Par exemple, la natation est une APS certes énergétique par l'effort métabolique qu'elle exige non seulement dans la performance mesurée, mais également dans le cadre quotidien de se déplacer en milieu aquatique (chute accidentelle dans l'eau, baignade de loisir etc.). Elle n'en demeure pas moins aussi une activité de sensation par son rapport à l'eau : le glissement, l'apesanteur et les sensations corporelles que le milieu aquatique stimule ramènent l'individu à lui-même.

Il semble que le positionnement majeur de cette classification repose davantage sur la représentation dominante que possède le pratiquant de son activité. Elle met en exergue ses attentes à un moment donné de son existence, de son évolution psychique. On peut en déduire l'orientation de son ressenti par rapport au corps, ses attentes par rapport à celui-ci en tant que lieu de réalisation⁴⁸. On ne se dirige pas vers une activité en étant vierge de représentations et d'attentes. Pour reprendre l'exemple déjà évoqué de la natation, on peut supposer que le pratiquant est amené à cette activité, quel qu'en soit le niveau, pour des raisons énergétiques (perte de poids, tonification musculaire globale, performance chiffrée etc.), mais également parce que la natation bénéficie d'une représentation favorable chez

47 GREPAS : entre autre Labridy F. (Nancy) et Terrisse A. (Toulouse).

48 LABRIDY (Françoise) et TERRISSE (André), *Imaginaire, réel, symbolique et acte sportif*, in *Dossier E.P.S. n°10*, publications INSEP : Paris 1991, pp. 405-412.

cet individu en raison de sa culture personnelle ou de son contexte socio-professionnel.

L'ensemble de ces catégories se caractérise par une transformation spécifique du corps du pratiquant en termes de morphologie, mais aussi de mobilité et d'habileté. L'activité en elle-même crée un fantasme du corps dans l'action et possède une pratique de référence plus ou moins institutionnelle.

Les activités dites énergétiques (course d'endurance ou de fond, cyclisme, triathlon, ski de fond...) se situent dans une logique de recherche des limites extrêmes de l'organisme. Elles véhiculent l'image d'un corps relativement maigre. La littérature technique à ce sujet ne manque pas de faire des analyses du poids de corps idéal⁴⁹ garant d'une efficacité physique. Au vu des articles de périodiques spécialisés en matière de diététique et de programmes de gestion de la masse grasseuse⁵⁰, force est de constater que les pratiquants font effectivement la chasse aux masses molles inutiles et manifestent également un fort dédain envers les individus enrobés. La musculature est fine, mais bien présente et constitue la partie noble du corps. La part énergétique d'activités mixtes, telle que l'escalade, met en avant un individu capable de se suspendre par quelques phalanges et de prendre le temps d'agir en passant par des positions et des appuis très gymniques voire acrobatiques. La pratique libre surajoute l'absence d'harnachements qui permet au corps d'évoluer librement dans un contexte où la maîtrise est à la hauteur du risque⁵¹... Le corps est dans la puissance, aussi la blessure est-elle vécue comme un tabou, comme un facteur à ignorer puisqu'il aboutit à l'impossibilité de s'éprouver puissant.

Les activités de vertige ont pour logique interne le déplacement d'un point à un autre pour éprouver une émotion, tout en gérant l'incertitude et les risques liés au milieu naturel. Certes, on y place aisément l'escalade, le kayak ou le parapente, mais également le skateboard, le roller et la nata-

49 FITZGERALD (Matt), *Triathlete magazine's, complete triathlon book, the training, diet, health, equipment and safety tips you need to do your best*, New York : Warner books, 2003, p. 229; ENGELHARDT, *Pratique du triathlon*, Paris : Vigot, 1999, 151 p.

50 Jogging international mars 2006 : « Objectif minceur : perdez 5 kilos ».

51 AUBEL (O.), *Les enjeux de la sportivisation de l'escalade libre*, in HOIBIAN (O.) et DEFANCE (J.), *Deux siècles d'alpinisme européen : colloque international des 5 et 6 juin 2000 (Université Paris X Nanterre)*, Paris : L'Harmattan, 2002, pp. 273-292.

tion en eau vive. Ces pratiquants ont souvent un rapport direct à la nature bien qu'un certain type de pratique puisse se réaliser sur des surfaces artificielles ou en milieu urbain («urban climbing», «art du déplacement»...). Il y a une appropriation du milieu quotidien. Dans ces activités, le jeu avec le centre de gravité, qui entraîne la notion de vertige, induit irrémédiablement le risque de chute. Ce dernier a plus ou moins de répercussions en fonction de la texture du milieu (goudron, eau, rochers, sable...) et implique une acceptation de la douleur et de la blessure. C'est un comportement volontaire de prise de risques nommé «ordalie» par Le Breton⁵². Le goût du risque y est central, mais oscille dans une échelle allant de la mort symbolique, lorsque les protections sont suffisantes, à l'accident réel en conditions libres. Ces pratiquants sont donc très souvent confrontés aux blessures dans leur champ de pratique qui les banalise. Le corps doit favoriser l'adaptation au déséquilibre et savoir s'adapter avec une grande habileté. Il se doit d'être léger et très puissant, mais peu volumineux (escalade, eau vive...) ou au contraire très puissant et volumineux, mais seulement en ce qui concerne les membres concernés (kayaks, canoë...).

Les activités d'opposition, autrement qualifiées d'*agonistes* (boxes, arts martiaux, sports de raquettes, escrime...), ont pour logique l'affrontement de deux protagonistes dont l'aboutissement victorieux est la défaite de l'autre par sa mise hors d'état de poursuivre (*knock out*, abandon, soumission...) ou le marquage de points (*ippon*, total d'une rencontre...). On différencie donc deux modalités que sont les sports de combat et ceux de raquettes.

Dans le cadre du combat, les corps doivent être capables de subir, par leur habileté ou leur capacité d'encaissement, tout en sachant donner avec le plus d'efficacité. On accepte ici l'action directe de l'adversaire sur son propre corps. Ce dernier, quelles que soient les catégories de poids, est «forgé» afin d'assurer la meilleure protection⁵³. Ici dans le cadre du plein contact, l'engagement dans l'activité induit la prise de risque ultime du knock-out dont le jugement est absolu et clair. Le corps tout entier est préparé à cette éventualité ; à l'extrême, il est considéré comme une arme. Les

52 LE BRETON (David), *Passion du risque*, Paris : Métailié, 1991.

53 «La seule protection que nous ayons c'est le corps que nous sommes capable de nous forger.», in LOMBARDO (Patrick), *Kyokushin, la recherche de l'extrême vérité*, Paris : Européenne de magazines, Karaté Bushido, octobre 1996.

blessures, hormis cérébrales, varient en fonction des différents modes de pratiques avec les coupures (arcades), écrasements musculaires (cuisses), luxations et entorses... On joue directement avec les blessures dans toute leur réalité et celles-ci peuvent être exhibées avec fierté tel un rite de passage ou d'identification à un groupe.

Les sports de raquettes, quant à eux, sont une confrontation par médiation d'objets (balle, volant) sans interpénétration du terrain de jeu. Plus le terrain est de grande taille et plus la puissance est un facteur important, plus il est petit et plus la précision et la vélocité sont majorées.

Les activités de coopération mettent l'accent sur l'action d'un groupe visant le même but. Il peut s'agir d'une situation interpénétrée où les individus agissent en utilisant le même moyen de médiation (sports collectifs, tennis en double...). Cela peut être également une somme d'actions isolées ayant des conséquences communes pour l'équipe comme dans les relais ou les sports individuels par équipes (escrime, cyclisme autorisant les pelotons...). Le corps est peu fantasmé dans la coopération proprement dite, davantage dans son niveau de performance, autrement dit suivant les mêmes modalités que les autres éléments de la catégorisation. Ainsi, par exemple, le handball idéalise grandement l'habileté du joueur à manier le ballon et à réaliser des tirs d'une excessive précision et puissance.

Les activités de sensation (natation, danse, bodybuilding...) sont totalement fondées sur le corps en tant que moyen de ressentir. L'individu peut se désincarner pour exprimer une émotion, une idée (danses, chorégraphies...) ou au contraire s'enraciner en lui-même, ses perceptions et son image matérielle (natation, bodybuilding...). Ici le corps peut être excessivement maigre pour disparaître derrière le mouvement ou, à l'autre extrême, très volumineux afin probablement d'exprimer, de symboliser la puissance voire la limite, l'armure qui existe entre lui et les autres.

Les activités de santé psycho-physique ont souvent une origine orientale. Les divers *yoga*, *qi gong*, *tai chi* sont envisagés par les occidentaux dans une appropriation culturelle. On y mêle un travail spirituel, ou simplement mental, au travail physique avec une visée prophylactique. Ici l'individu est au centre des préoccupations. Le corps est écouté, comparé à un idéal dont on cherche à se rapprocher. Le fantasme est très présent dans ces activités d'autant plus qu'est conjointement véhiculé un halo de mysticisme dû aux origines de ces pratiques. Les pays asiatiques confèrent

une sensation de mystère et de grande sagesse et permettent aux pratiquants de transférer sur les enseignants les qualités qu'ils y associent. Donc ici plus qu'ailleurs, le fantasme du corps rejoint le fantasme de la vision du monde. Les corps peuvent, selon le niveau de pratique, être transcendés, dépassés et sur-sollicités dans des modalités de pratiques extrêmes marquant la « force de l'esprit sur la matière ». Au contraire, ils peuvent être très peu sollicités au profit d'un imaginaire ou d'un simple acte de présence salvateur.

En résumé, ces différentes APS influent sur les corps. Au cours des séances de travail, ils changent en s'adaptant aux besoins spécifiques tout en se mettant dans des situations évocatrices : épuisement, déséquilibre, choc et frappe, expression de soi, repousser ses limites supposées... Mais ces activités sont, en grande majorité, des inventions sociales. L'essence du jeu qu'elles constituent est réglementé, institutionnalisé et le but à atteindre est souvent abstrait par rapport à la vie : mettre un ballon dans une cible, empêcher un adversaire de rattraper ce ballon. D'autres domaines découlent d'une activité plus concrète comme l'escalade ou les sports de combat. Néanmoins, leur visée sportive modifie la donne du but et du geste. Là où il fallait grimper patiemment en limitant la fatigue et les risques, désormais on est chronométré et l'on agit de façon très puissante donc épuisante. Là où les combattants devaient être très défensifs, on favorise l'offensive sportive. Si les activités en elles-mêmes sont modelées par l'histoire et les nécessités culturelles d'un sport éducatif et socialisant, le corps qu'il construit subit les mêmes influences.

2.1.2. Le corps subit le traitement culturel du mouvement

L'histoire de l'éducation physique nous apprend comment le corps a été envisagé et traité sous l'influence des évolutions conceptuelles, scientifiques et médicales.

Certes, nous pourrions remonter aux sources gréco-romaines des techniques corporelles pour mettre en évidence le lien évident qui unit ce corps au social, au naturel et au religieux, mais nous nous attarderons pourtant davantage aux portes de notre ère⁵⁴ soucieux que nous sommes d'étudier le mouvement à part entière. Comment mettre en évidence que celui-ci, qui

54 BRAUNSTEIN (Florence) et PEPIN (Jean-François), *La place du corps dans la culture occidentale*, Paris : P.U.F., 1999, pp. 17-87.

est appliqué au corps de nos jours à travers les APS, est empreint de culture et ne permet pas nécessairement une mobilité naturelle?

Les activités du corps ont, à notre sens, connu un grand virage à partir du moment où elles furent envisagées non seulement du point de vue de la symbolique posturale, mais également de la mécanique.

En effet, la posture du corps est le reflet de la condition sociale⁵⁵ et de la rigueur morale. La gymnastique suédoise inventée par M. Pehr Henrik Ling (1776-1839) applique un mouvement morphologique, construit, segmentaire, localisé, lent, conduit, non compensé, discipliné et analytique. Cette mobilisation est l'opposé du mouvement dit naturel tel que courir, grimper etc. Cette activité est fondée sur l'anatomie de l'époque et considère le corps comme une mécanique de cordages et de poulies appliquant des forces. Elle se pratique en groupe et aligne les corps, les synchronise dans une rythmique identique et commune. Le corps idéal est droit et possède des segments alignés.

Avec l'apport du Colonel Francisco Amoros (1770-1848), l'étape suivante verra la mise en évidence d'une gymnastique formaliste et utilitaire. Celle-ci est composée de suspensions, d'appuis, travail en lenteur et force pure. Le corps idéal possède des membres supérieurs développés, un tronc également puissant pour des jambes fines. Nous n'évoquerons pas les facteurs idéologiques sous-jacents à ces pratiques, qui favoriseront d'ailleurs leurs acceptations dans le cadre scolaire et militaire, puis civil.

Ces deux conceptions n'ont cessé de nous influencer et ce jusqu'à nos jours. La première répercussion est celle de la construction de l'échauffement. Il est toujours d'actualité, et cela dans un grand nombre d'APS, de s'échauffer de façon analytique, articulation par articulation, selon des mouvements circulaires censés mobilisés celles-ci selon leur configuration et degrés de liberté. Le corps est alors morcelé et la partie « non sollicitée » est considérée comme une partie immobile, stable et rigide, qui ne doit souffrir d'aucun mouvement relatif de compensation visible. Or les données scientifiques d'électromyographie nous montrent que l'ensemble du corps est en perpétuelle action de rééquilibrage alors même que l'on ne mobilise qu'un membre supérieur en flexion. L'ensemble des muscles du tronc et des membres inférieurs s'active pour permettre une adaptation permanente et économique. Le simple fait de rigidifier les muscles aug-

55 VIGARELLO (Georges), *Le corps redressé*, Paris : Armand Colin, 2004.

mente les dépenses énergétiques et étouffe la spontanéité naturelle du corps. Or cette action ne répond pas à un besoin du mouvement, mais à une donnée culturelle voire même esthétique plus ou moins inconsciente. Que cette rigidité soit clairement demandée ou non par l'enseignant ou la méthode d'APS, il s'agit d'une façon commune de mobiliser notre corps.

La seconde répercussion réside dans l'utilisation d'exercices que l'on peut qualifier de classiques et qui véhiculent une utilisation spécifique du corps. Ainsi prenons l'exemple des repoussés au sol ou « pompes ». Ce travail consiste en l'extension puis la flexion des coudes à partir d'une position allongée en appui sur les pieds et les mains, corps droit. L'analyse, toujours aussi classique de ce travail met en évidence une sollicitation des triceps brachiaux et de certains muscles des épaules. L'apprentissage de cette posture nécessite l'acquisition d'un corps sachant rester raide, droit, dont les épaules le sont également et ne subissent aucun mouvement relatif afin d'isoler au mieux l'usage des triceps. Ici encore, comme dans le premier exemple, on cherche à infliger au corps en mouvement cette conception culturelle d'un corps maîtrisé, rectiligne ne subissant aucune compensation visible. Cette volonté d'isoler un groupe musculaire prend le pas sur la mobilité elle-même. Sans la règle, le dos ne participerait-il pas davantage afin d'économiser les membres supérieurs ? Le tronc ne se placerait-il pas différemment au fur et à mesure du mouvement afin de minimiser les pressions locales et notamment lombaires ? N'est-ce pas ce que fait tout débutant se considérant en échec ?

Il apparaît donc que notre mouvement s'exprime selon notre histoire générale des techniques du corps. Celles-ci sont l'aboutissement d'une longue influence sociale, politique, conceptuelle, philosophique, mais aussi et surtout scientifique et technique. Malgré l'évolution de ces données, l'image du corps en mouvement véhiculée semble avoir une forte racine inconsciente. Les APS véhiculent donc une certaine conception du corps spécifique, entre autre, à une certaine culture. On peut donc supposer qu'une activité propre à une culture totalement différente peut véhiculer une autre conscience du corps et que la spontanéité du mouvement soit toute relative à ces données spécifiques.

2.1.3. *Pratique physique japonaise et approche corporelle introspective : l'exemple kenjutsu*

Comme nous l'avons montré plus haut, le Japon a connu une longue période d'isolement total à la période Edo (1616-1867). Seules quelques relations limitées vont subsister notamment avec les chinois et les néerlandais. Les occidentaux vont localement permettre l'évangélisation. Mais ce lien mince ne va pas influencer les techniques du corps. Dans ce contexte et avec une conjoncture politique, religieuse et culturelle très spécifique, certaines pratiques du corps se sont affinées. Il s'agit des techniques de combat des samourais (*servir*, catégorie des guerriers ayant un maître).

Après avoir connu de longues périodes de guerres intestines féodales, la dictature Shogunale de Tokugawa impose l'interdiction des clans et la paix s'instaure durant l'ère Edo. Les samourais, vaincus, se retrouvent sans maîtres et deviennent alors des *ronin* (guerriers errant sans maître). Leur expertise du maniement du sabre liée à l'approfondissement du bouddhisme zen et de la culture shinto va, durant cette période, favoriser une maturation inattendue.

Le quotidien de ces anciens militaires est la mort⁵⁶ pouvant s'incarner dans l'autorité en place, mais aussi dans les duels entre experts. Ayant vécu par les armes, ils poursuivent dans cette voie en utilisant l'art du sabre (*kenjutsu*) afin d'élever leur esprit et réciproquement : « La maîtrise de la joute ou du combat n'appartient pas au plus rapide, au plus fort, au plus doué des combattants, mais à celui dont l'esprit est pur et dépouillé de son moi »⁵⁷. Néanmoins, le travail sur le corps est d'une très grande précision. Sa maîtrise est tellement poussée qu'elle ne peut que modifier la conscience du pratiquant et le forcer à une introspection.

De nos jours, il ne reste que très peu de méthodes restées vierges de toutes influences occidentales. Ces cassures majeures sont le résultat des comptoirs néerlandais, des militaires français de Napoléon III (venus

56 « Pour les hommes de l'époque Edo, la mort était bien plus concrète et ancrée dans la réalité des gestes quotidiens qu'elle ne l'est pour nous » in TOKITSU (Kenji), *Étude de la logique du corps, l'exemple des arts martiaux japonais*, in *Japon pluriel : actes du premier colloque de la Société française des études japonaises*, Arles : Éd. Philippe Piquier, 1994.

57 SUZUKI (Daisetz Teitaro), FROMM (Erich) et MARTINO (Richard), *Bouddhisme zen et psychanalyse*, Paris : P.U.F., 1998, p. 26.

instruire les japonais aux méthodes, armements et stratégies militaires dites « modernes ») et enfin de l'occupation américaine. Cette dernière, consécutive à la guerre du Pacifique en 1945, aboutira à l'interdiction d'un certain nombre de pratiques traditionnelles jugées potentiellement dangereuses pour l'occupant. L'empereur Mutshuito (1867-1912) ouvre l'ère Meiji (1868-1912) en adoptant les techniques et les institutions occidentales et en interdisant le chignon et le port des sabres.

Selon une multitude d'experts et d'historiens⁵⁸, la référence contemporaine du *kenjutsu* le plus pur se trouve en la personne de M. Tetsuzan Kuroda⁵⁹. De génération en génération, son école Komagawa Kaishin-ryu (*L'école de changement de l'esprit de Komogawa*) a préservé cet art jusqu'à nous. L'enseignement porte explicitement sur la maîtrise du corps : *Cho-jigen karada no ho* ou méthode d'hyper-dimension du corps⁶⁰. Cette maîtrise du corps vise à atteindre des objectifs bien spécifiques.

Tout d'abord, optimiser le potentiel humain, l'élever dans sa santé, sa perception de lui-même, sa proprioception par un relâchement global, un placement et une tonicité juste, ainsi qu'un positionnement minutieux de la respiration.

On cherche ensuite à diminuer les tensions et les pressions subies durant chaque mouvement de maniement de l'arme. Cette qualité du mouvement est également recherchée dans la vie courante à travers les gestes du quotidien. Les répétitions visent à organiser les différents segments afin qu'ils ne subissent plus l'inertie de leur masse et que la force ne découle pas de la puissance musculaire, mais de la vitesse du mouvement lui-

58 TOKITSU (Kenji), *Étude de la logique du corps, l'exemple des arts martiaux japonais*, in *Japon pluriel : actes du premier colloque de la Société française des études japonaises*, Arles : Éd. Philippe Piquier, 1994 ; ainsi que UEMURA (Shigeru), *La pratique des arts martiaux ou l'art d'arrêt de la lance*, in *Mouvement risque instabilité : la performance autrement*, Paris : Les périphériques vous parlent, 2002, 128 p.

59 Né en 1950, il est le représentant actuel d'une lignée familiale de 450 ans. Ayant commencé la pratique à l'âge de 5 ans, il fut entraîné par son père et grand-père, eux-mêmes des adeptes très respectés.

60 KURODA (Tetsuzan), *Cho-jigen karada no ho*, vol. 1 : *Kentai-hen* [Méthode de maîtrise corporelle, vol. 1 : Le corps pour le sabre] et *Cho-jigen karada no ho*, vol. 2 : *jutai-hen* [Méthode de maîtrise corporelle, vol. 2 : Le corps pour le Jujutsu], Tokyo : Bab production, 2002.

même. D'autre part, la minimisation de la force musculaire passe par l'utilisation fine du centre de gravité en réalisant une « immersion »⁶¹. Celle-ci consiste à placer le corps en chute par le relâchement des appuis. Le centre de gravité va se rapprocher du sol et ainsi libérer le tronc et ses segments de leur poids. C'est un phénomène d'apesanteur qui s'oppose à la propulsion que nous connaissons. Au lieu de solliciter la poussée au sol et de bénéficier de la réaction de celui-ci, ce qui revient à lutter contre la gravité, on s'y dérobe, puis on transforme la force en déplacement horizontal par contrôle du centre de gravité. Cette méthode se nomme *musoku no hô* ou « le principe de ne pas utiliser (la force) des jambes ». « Il s'agit en fait de retrouver la sensation de la gravitation en tant que force existante que l'on peut utiliser et, non plus, selon l'habitude, en tant que force contre laquelle il faut lutter. »⁶².

Selon l'expert en *budo* Kenji Tokitsu⁶³, docteur en sociologie, langues et civilisations et reconnu comme l'un des plus grands historiens et analystes des arts martiaux par le milieu, ce genre d'utilisation efficiente du corps est l'accumulation de recherches empiriques de ces guerriers « à partir de 3 directions :

1. par la recherche de techniques qui suppriment les manifestations préalables au geste,
2. par l'effort consenti pour dépasser l'impasse rencontrée dans la recherche d'un dynamisme basé sur le principe de propulsion,
3. par la recherche de l'acquisition d'une plus grande énergie dans l'exécution technique. »⁶⁴

Il s'agit de considérations très lucides et humaines qui, en plaçant l'individu au centre et non plus l'activité, cherchent à faire reposer la maîtrise du corps sur des concepts qui, loin de subir le déclin des années, permettent au contraire une expertise jusqu'à l'âge le plus avancé.

61 TOKITSU (Kenji), *La longévité de la pratique en karaté et en art du combat à main nue*, in *Arts martiaux sports de combat*, Paris : INSEP diffusion, 1996, p. 162.

62 TOKITSU (Kenji), *Op. cit.*, p. 162.

63 Fondateur d'une école d'art martiaux issue de 30 ans de recherches sur les fondements de la pratique suivant un protocole de recherche scientifique et historique au niveau technique et conceptuel. Il est un des rares experts contemporains à avoir eu l'honneur d'être reconnu par le *kobukan* de Tokyo, centre international officiel garant du *budo* et des styles.

64 TOKITSU (Kenji), *Op. cit.*, p. 165.

Cette qualité de mouvement s'est perdue dans les pratiques contemporaines du *kenjutsu* et du *kendo*. «Plus de 20 % des maîtres de kendo contemporains ont eu une rupture du tendon d'Achille»⁶⁵, alors que rien, dans les écrits des guerriers, ne témoigne de leur préoccupation d'éviter cette pathologie qui aurait inmanquablement signifié l'effondrement de leur statut corporel et donc social. L'hypothèse avancée pour rendre compte de cette rupture dans le contenu corporel de la technique est celle de l'influence mécaniste du sport. Il s'agit d'une mobilité dont «la caractéristique (...) est que, pour produire un mouvement, vous exercez une force qui va contre celle de la gravitation»⁶⁶, autrement dit «de propulsion» en opposition à celle d'immersion précédemment décrite.

On constate donc que les données culturelles et historiques aboutissent à l'élaboration et à la considération du corps et de son utilisation de façon différente. Très pragmatiques, les samourais ont gardé comme but la finalité de l'expertise qui est de tuer sans être touché, tout en restant constamment à l'écoute des moyens corporels et de leurs capacités naturelles ; le but ultime étant d'accéder à une élévation spirituelle puisque «(...) tout combat, qu'il se situe à l'intérieur ou à l'extérieur de nous, est toujours combat contre nous-même.»⁶⁷.

Si cette culture est capable de créer une activité avec un tel niveau d'écoute du corps, pouvant d'ailleurs être retrouvé dans tout art japonais soumis aux lois du perfectionnement (calligraphie, poterie, théâtre, coutellerie etc.), est-elle pour autant totalement dégagée de la logique sociale et culturelle du corps ?

2.2. Le corps est le lieu d'une gestuelle modelée par le monde extérieur

La gestuelle «concerne la mise en jeu du corps lors des rencontres entre les acteurs : rituel de salutation ou de congé (signe de la main, hochement de tête, poignée de main, accolades, baiser sur la joue, sur la bouche, mimiques, etc.), manières d'acquiescer ou de nier, mouvements du visage et du corps qui accompagnent l'émission de la parole, direction du regard, variation de la distance qui sépare les acteurs, façons de toucher ou d'évi-

65 TOKITSU (Kenji), *Étude de la logique du corps, l'exemple des arts martiaux japonais*, in *Japon pluriel : actes du premier colloque de la Société française des études japonaises*, Arles : Éd. Philippe Piquier, 1994.

66 TOKITSU (Kenji), *Op. cit.*, p. 105.

67 DESHIMARU (Taisen), *Zen et arts martiaux*, Paris : Albin Michel, 1983, p. 7.

ter le contact, etc.»⁶⁸. Il s'agit des mouvements du corps porteurs de significations plus ou moins conscientes, indissociables de la mobilité de l'individu dans la communication ou dans les techniques du corps.

Nous savons tous que les codes de la gestuelle ne sont pas universels. Ces gestes peuvent être sobres, empreints de rigueur et d'immobilité ou à l'inverse emporter l'individu dans une grande gesticulation dont il peut même ne pas être conscient. Dans le vaste champ des possibles, cette gestuelle semble néanmoins s'organiser de façon spécifique. Certaines cultures peuvent s'identifier par leur mode et fréquence de gestualité⁶⁹. Si elle est un mode de communication propre à une culture donnée, elle peut devenir un agent pathogène par une sollicitation exagérée de certaines régions du corps, par une accumulation de tensions et contractions venant modeler une posture identifiable. Mais que constitue cette gestualité d'un point de vue de l'individu? Est-ce un champ élargi du «vocabulaire» qui peut être sollicité ou non à sa guise ou être davantage une toile de fond irrémédiable sur laquelle viennent s'articuler les techniques du corps?

2.2.1. *La gestuelle comme fruit de la culture*

En 1941, David Efron a publié une étude intitulée *Gesture, race and culture*⁷⁰. Celle-ci, par l'intermédiaire d'une analyse de la gestuelle de populations juives et italiennes immigrées aux Etats-Unis, conclut que la gestuelle est dépendante de la culture et de l'environnement. En effet, les premières générations d'immigrés des deux communautés ont recours à des répertoires gestuels très différents et spécifiques. Les secondes générations vont, en revanche, davantage s'apparenter à des américains dans leur registre propre et cela d'autant plus qu'elles s'assimilent à eux en se détachant progressivement de leurs valeurs originelles. Tel ne sera pas le cas de ceux qui resteront attachés aux traditions des générations précédentes en continuant à s'y identifier. L'auteur s'oppose ainsi très nettement aux thèses héréditaires, préalables aux arguments racistes.

Ainsi cette gestuelle, ces mouvements du corps signifiant, sont culturels. Nous pensons communément que nos actions, nos mouvements sont tout à fait naturels. Qu'agir c'est laisser libre cours à notre spontanéité,

68 LE BRETON (David), *La sociologie du corps*, Paris : P.U.F, 2004, p. 53.

69 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 53.

70 LE BRETON (David), *Op. cit.*, p. 53.

mais c'est ignorer que celle-ci est assujettie à notre culture, à notre contexte social et à nos représentations personnelles. Tout ce qui est signifiant en nous (c'est-à-dire gestuel, émotionnel, perceptif, communicationnel) est rapporté à un système de sens et de valeurs qui n'est pas indifféremment transposable d'une culture à une autre, ni même d'un groupe à un autre. Cet «*habitus social*»⁷¹, cher au sociologue français Pierre Bourdieu (1930-2002), transparaît dans chacun de nos gestes et nous le possédons autant qu'il nous possède. N'est-il pas vrai que l'on peut savoir ou ressentir l'appartenance d'un individu à notre milieu par sa gestuelle ?

Néanmoins, toute la problématique de cette partie concernant la gestuelle réside dans le fait que le corps, même s'il est vécu comme sain et en pleine possession de ses capacités naturelles de mouvement, est soumis à des impératifs gestuels. Ceux-ci, d'après nous, pourront être jugés comme positifs ou négatifs au vu des répercussions sur la santé à court, moyen et long terme qu'ils imposent. Reprenons l'analyse d'une donnée propre à la culture traditionnelle japonaise afin de nous éclairer sur nos propres influences.

L'étude de textes et représentations diverses de la fin de la période Edo révèle que les japonais marchaient de façon différenciée selon leur catégorie sociale. À l'heure actuelle, certaines expressions du langage courant demeurent, mais il semble que le sens se soit perdu. «*Nous [les japonais] connaissons les mots : *hyakusho-aruki*, *chonin-aruki*, *shokunin-aruki*, *bushi-aruki*, mais le contenu de ces mots est presque oublié aujourd'hui*»⁷². Il s'agit d'expressions qualifiant respectivement la marche de l'artisan, du commerçant, du paysan et du guerrier. Ce système de classification des individus suivant leur catégorie socioprofessionnelle n'est pas sans rappeler le système traditionnel de castes en Inde où le cloisonnement est très sévère et revêt de graves conséquences relationnelles. Cet *habitus social* résulte directement d'une donnée pratique de maîtrise du corps en rapport avec les activités journalières, l'habillement et les nécessités du port d'outillage ou de matériel. «*Pour prendre un exemple, en règle générale, les japonais d'avant l'époque Meiji marchaient sans balancer les bras et, encore après guerre, l'on pouvait retrouver cette démarche chez les pay-*

71 BOURDIEU (Pierre), *La distinction : critique sociale du jugement*, Paris : éditions Minit, 1979.

72 TOKITSU (Kenji), *Op. cit.*, p. 108.

sans et dans certaines familles de commerçants de tradition ancienne. Les guerriers japonais marchaient sans déplier complètement les genoux, en baissant le centre de gravité et en plaçant leurs mains au niveau de la poignée du sabre»⁷³. Le corps était dirigé à partir du ventre. Ces particularités trouvent quelques subsistances dans certaines techniques du *budo*. Il est justement demandé de se tenir suivant cette configuration du pas permettant une certaine mobilité et capacité d'agir en rapport avec son arme ou le milieu restreint d'un logement traditionnel. «Les commerçants marchaient à petits pas en posant les mains sur leur tablier et en penchant le corps en avant. Les artisans marchaient sans balancer leur corps ni leurs outils, avec de la souplesse dans les genoux. Les paysans marchaient le corps penché en avant en posant les mains sur les charges qu'ils portaient à l'épaule. L'éthique des ordres sociaux féodaux a renforcé ces schémas corporels et fini par les fixer comme éléments d'identification»⁷⁴.

La culture est un facteur de construction corporel et gestuel. Celle-ci connaît des facteurs de variation, comme nous l'avons vu à travers les classes sociales précédentes, mais aussi certainement au sein de sous-groupes possédant un élément d'identification commun. L'individu s'imprègne de sa culture au plus profond de lui-même et l'exprime à travers sa gestuelle de façon spontanée. Le corps est éduqué et les gestes, mêmes nouveaux puisque appris d'un contexte professionnel (artisanat, ouvrier, militaire...), possèdent comme préalable à la mobilité un potentiel de programmation déjà orienté car chargé de sens. Ce code permet de créer l'identification, en tant qu'habitus social, mais également un langage à part entière au même titre, sans doute, que la verbalisation.

Dans un second article, nous exposerons les répercussions, au niveau de la définition de la santé, de la compréhension du corps et du contexte social. Ainsi nous mettrons en évidence les répercussions conceptuelles et pratiques que celles-ci entraînent dans les cultures étudiées.

73 TOKITSU (Kenji), *Op. cit.*, p. 109.

74 TOKITSU (Kenji), *Budô, le ki et le sens du combat*, Moélans-revel : Éd. Désiris, 2000, pp. 10-11.