



Le Continuum....?

Par

Irène Galesso GRT

Le Continuum? Déjà juste le nom du cours m'avait intrigué! Je savais qu'il s'agissait de mouvement et que le cours était donné par Linda Rabin, véritable chercheuse pédagogique, scientifique et artistique en danse. Mais je ne savais pas à quel point j'allais découvrir un lien avec ma pratique ostéopathique, un monde riche, merveilleux, infini : la conscience corporelle en résonance avec tous ces états structuraux, organiques, liquidiens et énergétiques.

Emilie Conrad

Le mouvement Continuum, appelé aussi simplement Continuum, a été développé par Emilie Conrad en 1988 (3). A la quête pendant plusieurs années d'une réponse sur les limites de nos corps à bouger, elle délaisse le ballet et le jazz, pour s'intéresser à la

danse haïtienne. Elle quitte New York et s'installe en Haïti pour 7 ans où elle explore les rythmes ancestraux et les danses rituelles. À travers les corps ondulants qui s'expriment, elle découvre le mouvement primaire, celui qui est le langage commun à toute forme de danse quelque soit la culture considérée (3). C'est la danse universelle des tissus biologiques. C'est la fluidité des liquides de l'organisme qui transcende le temps, l'espace et le lieu pour faire un lien entre le corps et son environnement. Après plusieurs années de recherche à Los Angeles, elle émet les bases du Continuum, selon lesquelles la vie peut s'exprimer librement à travers les mouvements fluidiques du corps. Cette approche dynamique permet à tout individu de travailler de l'intérieur à transformer sa structure, nourrir sa créativité et favoriser le renouveau. Le Continuum évolue jusqu'à prendre une dimension thérapeutique physique et spirituelle.

Linda Rabin

A Montréal, nous avons la chance d'avoir Linda Rabin comme enseignante en Continuum. Elle nourrit son enseigne-

ment de 40 ans d'expérience dans le milieu de la danse (5). Elle est diplômée de la Juilliard school of dance en 1988, interprète, chorégraphe, enseignante et cofondatrice des Ateliers de danse

moderne de Montréal (LADMMI), centre de formation professionnelle en danse contemporaine. Elle étudie l'anatomie fonctionnelle et les schèmes de développement moteur de l'enfant avec Bonnie Bainbridge Cohen pour devenir praticienne en Body-Mind Centering (6). Linda Rabin s'intéresse de plus en plus à l'approche du mouvement comme outil de guérison et découvre le Continuum en 1998 lors de sa rencontre avec Emilie Conrad. Elle se lance dans une quête intensive de cette approche du mouvement primaire jusqu'à finalement pouvoir partager et mettre en pratique à son tour en donnant des stages au Canada et en Europe. Depuis elle ne cesse de faire évoluer ses expériences dans le mouvement pris comme art et guérison, comme chemin de connaissance et pratique spirituelle (5).

Qu'est-ce que le Continuum?

Le continuum se définit comme un ensemble d'éléments homogènes. Par exemple, le continuum espace-temps implique pour l'espace trois axes et trois plans, et une quatrième dimension pour le temps. C'est aussi un ensemble qu'on retrouve dans une personne : le physique, le mental, l'émotionnel et le spiri-



Mouvement primaire par Emilie Conrad



tuel. Le mouvement Continuum permet d'explorer l'aspect corporel afin d'entrer en résonance avec les autres éléments de la vie. Emilie Conrad explique que le mouvement consiste en ce que nous sommes plutôt que ce que nous faisons (2). Andrew Taylor Still insiste sur l'expression de la vie à travers le mouvement "Life is matter in motion" (7). À travers l'histoire et les âges, tels les chasseurs ou les jeunes enfants, l'être humain marche, saute, rampe, s'allonge, se plie, court, s'étire, tourne, à travers un grand répertoire de mouvements (2). De nos jours, bien qu'il ne soit plus nécessaire de chasser pour manger, force est d'admettre que les modes de vie sédentaire ont augmenté dramatiquement! S'asseoir devant l'ordinateur, devant la télé, au travail complète bien le trajet assis dans la voiture! Parfois pour se déculpabiliser, le peu de temps libre est consacré, au travers des vies familiale, professionnelle et sociale, au sport ou autres activités physiques de manière démesurée. Mais voilà, le corps a besoin de bouger certes, mais il a besoin de s'exprimer sans qu'on lui impose forcément une façon (2). Il a des choses à dire plus profondes et parfois plus simples via sa structure. Le corps est souvent écouté quand il n'y a plus de mobilité, s'exprimant par une restriction et/ou de la douleur. Chaque personne a la capacité de garder cette conscience de liberté de mouvement au plus profond de son être. Le mouvement Continuum est une technique qui permet de retrouver les mouvements primaires essentiels qui nous habitent et de réapprendre à respirer. En effet, la respiration et les sons sont les deux éléments qui complètent la recherche du corps intelligent résonnant à la vie (6).

Les cours et ateliers

Le Continuum n'est pas un exercice physique technique, tout comme l'ostéopathie n'est pas l'application systématique de techniques manuelles (2). Les cours font appel à chaque indi-

vidu dans la personne entière, dans son potentiel de créativité et de vie, dans son désir de changer et d'innover. Le processus est dynamique, sans cesse une remise en question, existant seulement une fois unique dans l'espace-temps-lieu du moment présent lors de l'expérience. Les routines ne sont pas imposées et seul le mouvement intrinsèque de chaque personne est considéré (2).

Les pratiques de Continuum peuvent se faire individuellement ou en groupe. Elles débutent par un thème, une idée, une pensée ou une image qui établit le contexte de travail. Lors des premières rencontres, l'enseignant peut démontrer, mais ce dernier hésite toujours, car chaque personne doit trouver sa voix, plutôt que de reproduire une autre. Des séquences de mouvement sont donc inspirées naturellement au sol ou debout. L'improvisation de chaque participant est unique et peut s'avérer imperceptible au début, le temps de se familiariser avec ce nouveau langage. Les mouvements sont encouragés et guidés par l'enseignant. Des sons ou respirations peuvent accompagner l'exploration du thème (2). Les mouvements du Continuum sont souvent ondulatoires et fluides tels ceux retrouvés dans le mouvement de l'eau et des vagues. Parfois la relation du corps avec la gravité est modifiée pour découvrir d'autres façons de bouger en utilisant des ballons, des chaises, des tapis, des bancs, des appareils spéciaux (8). De même, des accessoires peuvent être ajoutés : poids, serviettes, élastiques. L'altération des positions du corps ou l'ajout d'accessoires incite le corps à être innovateur et trouver une plus grande variété de mouvements. Aussi les différents rythmes, vitesses et amplitudes de mouvement peuvent varier selon l'expérience vécue par le corps et l'état du système corporel à ce moment précis.

Les exercices sont ponctués d'échanges et de commentaires entre

les participants avant ou après leur expérience. Le fait d'établir un vocabulaire, de mettre des mots sur des sensations physiques ressenties oblige les personnes à intégrer cette nouvelle connaissance de soi. Pour Bonnie Gintis D.O. (2007), cette capacité de trouver des mots justes et précis pour décrire des sensations, devrait être la même lors d'un traitement d'ostéopathie. C'est développer une éducation sensorielle et kinesthésique personnelle, une présence corporelle et émotionnelle complète chez les patients.

Terrain commun de l'Ostéopathie et du Continuum

La respiration est sans contredit le mouvement de base commun aux deux approches. Là où il y a la vie, le mouvement respiratoire domine sur tous les autres. Rien ne l'empêche d'être présent malgré un manque total ou partiel de mobilité corporelle: restriction, lésion, paralysie, coma, amputation, ablation. Dès le stade embryonnaire de la vie, il y a le mouvement respiratoire qui habite chaque cellule. Il est mécanique, modifie la cage thoracique et la colonne vertébrale, descend et monte le diaphragme, créer un massage des organes (2). Il permet aussi les échanges gazeux et liquidiens, altère le rythme cardiaque, le système nerveux et autres fonctions physiologiques. La respiration peut changer l'état psychologique et condition émotionnelle (2). L'utilisation de la respiration est nécessaire dans chaque approche comme outil thérapeutique pour l'intervenant, mais aussi comme première étape d'introspection corporelle pour la personne.

La recherche de la mobilité au sens mécanique du terme est un lien important entre les deux approches. Le corps doit pouvoir bouger libre de toutes contraintes physiques. L'ostéopathe évalue, écoute et suit les tissus du

patient pour ajuster son traitement soit liquidien, myofascial, viscéral, crânien, structurel ou énergétique. Le processus est dynamique et peut être modifié selon les réponses obtenues. De même pendant un cours de Continuum, la recherche de la mobilité est primordiale. L'intervenant peut changer les directives selon les résultats obtenus. C'est aussi une approche dynamique et ludique pour s'entraîner (6).

L'utilisation du sol, des chaises, des poids, ou en variant les inclinaisons, les positions et les rapports à la gravité permettent de renforcer la puissance, l'élasticité et le tonus. Le Continuum stimule en engageant tout le physique et en changeant les perceptions personnelles du corps et du mouvement (6). "Tous les mouvements commencent par une inspiration et une expiration" cite Emilie Conrad (2). L'existence d'un mouvement respiratoire primaire et fluide au-delà d'un simple geste mécanique, est appuyée par Conrad et établit le parallèle fait avec le MRP en ostéopathie (3). De même, elle explore dans ses expériences le mouvement pulsatoire de la matrice fluide de nos cellules en résonance avec nos sources primitives, originelles et cosmiques (3). Pour Conrad, lorsque la conscience se fonde dans cette résonance, il est possible d'accéder à une source nouvelle et inexplorée de santé et d'équilibre (5). William G. Sutherland parle de "fluid within the fluid" pour déterminer la dynamique des fluides à l'intérieur d'un système biologique vivant, opposé à un simple liquide inanimé dans un contenant inerte (2). Pour l'ostéopathie et le Continuum, il y a une force de vie puissante intrinsèque qui cherche à s'exprimer: the Breath of life, le souffle de vie!

Les 4 concepts ostéopathiques et le Continuum

L'autorégulation

Le Continuum est utilisé par différents professionnels tels que danseurs, comédiens, praticiens en yoga, psychothérapeutes, massothérapeutes. Il

attise les passions créatrices et offre de nouveaux outils d'exploration personnelle. Il est bénéfique aussi pour les personnes souffrant de blocages, de tensions, de restrictions physiques, de maux chroniques et même de paralysie (6) La créativité tout comme la guérison n'est pas un processus extérieur à la personne. Le corps possède toute la pharmacie nécessaire à maintenir la santé et les sources profondes pour s'engager dans le potentiel de vie (2). Les portes peuvent être ouvertes à l'énergie vitale et créatrice, cependant chaque personne est responsable de son mieux-être et de sa guérison (1).

La structure gouverne la fonction

Les séances de Continuum commencent par de simples respirations et de simples mouvements. C'est la danse des tissus qui s'éveillent grâce à de nouvelles sensations (6). Au départ l'engagement est mécanique avec le mouvement, les sons et la respiration thoracique. Puis peu à peu le corps structural disparaît pour laisser place à un organisme viscéral et profond. Les réactions fonctionnelles sont perceptibles : le rythme cardiaque s'accélère ou ralenti, les intestins se nouent ou non, les poumons se gonflent, les pores de peau transpirent, la bouche est sèche et les glandes salivaires se présentent...pour ne citer que celles-là. La prise de conscience des fonctions à partir de la structure apparaît. Pour Linda Rabin (2007), les systèmes physiologiques ont été conçus pour permettre l'interaction avec l'environnement bien au-delà de l'espace-temps.

Le rôle de l'artère est absolu

La conscience de la proportion majoritaire des fluides dans le corps est claire dans la pratique des expériences en Continuum. Linda Rabin énonce (2007): "La variabilité et la vitalité des fluides de nos tissus déterminent la qualité de la résonance énergisante que

nous pouvons puiser dans l'environnement. Lorsque ces fluides articulent leur plein potentiel de mobilité, c'est alors que l'on peut effectuer des changements profonds dans nos structures et nos fonctions. La pratique du Continuum vise à sensibiliser cette capacité d'être en contact avec le fluide".

L'unité fonctionnelle du corps

L'état embryonnaire est le premier aspect du potentiel de vie (2). Les bases du Continuum s'appuient justement sur le mouvement primaire et le métabolisme cellulaire. Le corps forme un tout. Dans le développement foetal des extrémités distales, il y a eu la dynamique des fluides pour créer les bourgeons embryonnaires initialement. En effet, avant la création totale du muscle ou du nerf qui le stimule, il y a un mouvement fluide dans le tissu (2). Les fibres motrices sont développées en premier et guident la croissance des fibres sensorielles par la suite. Le mouvement primaire précède l'installation du système sensoriel établi entre l'encéphale et la colonne vertébrale, par la suite le corps développe ses propres patrons sensoriels (2). Moteur et sensoriel, le corps forme un tout. Par le mouvement, le corps innove et découvre.

Expérience personnelle

L'expérience personnelle d'un stage en Continuum m'a poussée à faire des liens avec l'ostéopathie. C'est ainsi que le concept du cranosacré est exploré dans l'exercice du serpent, véritable détorsion de fascia! Les pompes veineuses se font tout seuls lors des pratiques respiratoires avec les différents souffles. L'utilisation des variantes dans la position des mouvements permet la sensation du travail des trois diaphragmes, du péristaltisme ou de l'onde fluide intrinsèque. Le corps exploite la flexion ou l'extension selon l'état vécu au moment de l'exercice : véritables révélations des tissus! Aussi

l'emploi des sons et de la voix permet de faire rentrer l'air dans toutes les cavités, sinus, trous du crâne. Des sons ou réactions spontanés peuvent surgir tels certains patients ou enfants lors des traitements en ostéopathie. Parfois un véritable silence s'installe. Tout est immobile comme un point neutre! C'est l'écoute attentive pour recevoir les informations qui émergent (6). Puis le mouvement du corps est reparti, les étincelles de l'imprévu allument l'énergie créatrice et la conscience corporelle en résonance avec tous ces états: physique, mental, émotionnel et spirituel.

Conclusion

L'expérience du Continuum est curieuse et unique. Elle permet de trouver le plaisir authentique personnel et de se mettre dans une position aléatoire et périlleuse pour laisser exprimer son propre souffle de vie. C'est une danse poétique des tissus qui révèlent notre véritable nature. Je sais c'est "flyé" tout ça, mais faire du Continuum, c'est comme de l'auto ostéopathie!

Pour plus d'informations:

www.continuummovement.com

www.continuummovement.com/teachers/rabin-schedule.html

rabin.linda@uqam.ca

Linda Rabin 514.279.3340

Pour la première fois à Montréal : stage avec Emilie Conrad, fondatrice du Continuum du 19 au 21 mai 2007

Références:

1) **Becker Rollin : Life in motion : The osteopathic vision of Rollin E.Becker. Rudra Press, Portland, 1998**

2) **Bonnie Gintis: Article extrait de Engaging the movement of life: exploring health and embodiment through Osteopathy and Continuum. North Atlantic Books, 2008.**

3) **Conrad Emilie: Article extrait de Life on land, the story of Continuum, the world renowned self-discovery and movement method. Santa Monica Continuum publications, 2008.**

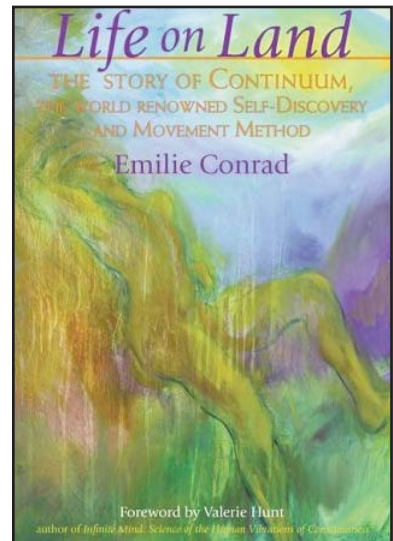
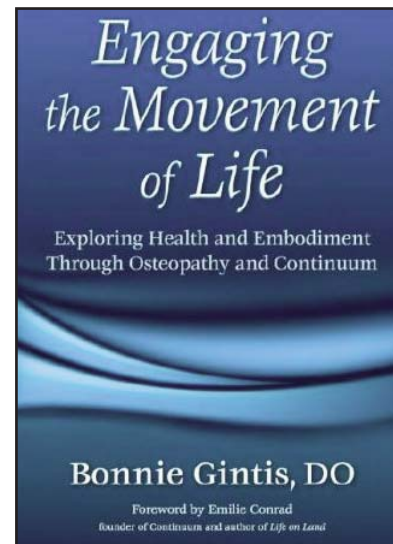
4) **Newell P: The movement that we are; Linda Rabin and Continuum. The Dance Current Magazine, vol.8 no.1, p.21, mai 2008.**

5) **Rabin Linda: Continuum Movement et l'art de la santé, dépliant du stage, 2007**

6) **Rabin Linda: Continuum Movement, dépliant de Emilie Conrad's Jungle Gym, 2002.**

7) **Still A.T.: The philosophy and mechanical principal of osteopathy. Hudson-Kimberley Pub., Kansas city, 1902.**

8) **Wozny Nancy: Mind your body-Continuum: from water to land. Dance Magazine, vol.80 no.3, p.28, mars 2008.**



ERRATUM

Une omission a été faite par erreur dans la présentation de l'article intitulé « **Le T.O.G. Traitement Ostéopathique Général** », par John Glenn, dans la précédente parution du journal L'Ostéopathie...Précisément No 24. L'article aurait dû débiter par le paragraphe suivant :

"It is with great respect and much admiration that I thank Mr. Philippe Druelle for his support as an educator, and for his commitment to the application of the osteopathic concept. His conceptual view and perspective has been and remains an important fulcrum for those traveling the course of osteopathy."

Je desire m'excuser auprès de l'auteur, M John Glenn et de M Philippe Druelle D.O. pour cette erreur.

L'éditeur, Jean Guy Sicotte M.D., D.O.