

## **Mouvement en douceur et Exercice:**

### **Respecter le processus de vieillissement**

« Ah, vous devez être Douce Elisabeth! » c'est désormais ainsi que je suis accueillie à la Camphill Ghent Community (Résidence pour personnes retraitées) lorsque j'arrive à l'occasion d'une de mes sessions de mouvement thérapeutique.

Non, ce n'est pas de l'Eurythmy (thérapie basée sur le mouvement et le rythme), ni du yoga, ni du stretching. C'est **HANDLE**<sup>®</sup>, Approche holistique du développement neurologique et de l'efficacité dans l'apprentissage ; un mode de soutien du corps et du cerveau par le mouvement thérapeutique, développé par Judith Bluestone, éducatrice primée, et pionnière des neurosciences appliquées.

Je n'avais jamais mené de sessions de groupe HANDLE avec des adultes avant cela et je me demandais comment cela allait se passer. Mais j'étais très enthousiaste à propos de ce nouveau centre et je désirais leur apporter mon aide. Je savais également qu'une de mes collègues de HANDLE avait organisé des groupes de mouvement thérapeutique dans une maison de retraite à Homer en Alaska, durant de nombreuses années, aidant ainsi des personnes présentant des démences (dont Alzheimer), des victimes d'AVC, et autres états invalidants. En sachant combien elle avait réussi à aider ces personnes, j'étais très enthousiaste à l'idée de cette nouvelle opportunité.

Le groupe s'agrandit chaque semaine au fur et à mesure de la construction des bâtiments du centre et de l'arrivée du personnel et des nouveaux habitants .Les activités que je propose sont simples. Pour l'œil d'un novice, cela peut ressembler à n'importe quel cours de stretching, mais il existe des différences. En voici un exemple : « Nous allons maintenant parcourir le plus grand nerf crânien, celui auquel se fie le plus le cerveau dans les fonctions du mouvement et du toucher, le nerf trijumeau. Réveillons ce nerf avec un tapotement rythmique afin de stimuler tous nos sens grâce à ce mouvement méthodique. » Avec l'approche HANDLE j'essaie d'alterner les mouvements rythmés méthodiques avec un enseignement sur le cerveau et le corps, pour que les participants comprennent pourquoi ces activités sont bénéfiques. Dans le processus de vieillissement tout particulièrement, le mouvement est indispensable pour maintenir la clarté mentale et la santé.

L'une de mes préoccupations principales est d'éviter de pousser trop loin ou trop vite. L'un de nos principes chez HANDLE est « la progression en douceur » : on s'arrête au

premier signe de stress. Par respect pour l'individu, nous nous conformons aux besoins uniques de chacun et n'appliquons qu'autant qu'il est bénéfique pour la personne. Je trouve donc le bon équilibre entre les exercices rigoureux qui consistent à taper du pied, et des mains et les activités de rotation et de respiration. Je suis aussi régulièrement attentive à ce que tout le monde soit à l'aise. La plupart des activités s'effectuent sans accessoire, seulement avec ses mains, ses pieds, etc. Par exemple, lorsqu'une personne agile sera capable de faire rouler une balle le long de son bras, on peut à la place faire glisser nos mains sur nos bras dans un geste d'auto-enlacement. On se tapote le visage, on tape des pieds, levons et baissions nos bras, ainsi chaque personne peut rester en contrôle et ne faire que ce avec quoi elle est à l'aise. Je surveille la première personne à montrer un signe de fatigue et j'interromps l'exercice.

Pourquoi tant de tapotements, d'enlacements et de contacts physique? Parce que le toucher est un besoin humain de base. De nombreuses personnes qui vivent de manière autonome pensent que davantage de contacts attentif et affectueux leur seraient bénéfiques. Lorsque l'on s'administre à soi-même des contacts méthodiques et programmés, cela a un effet neurologique positif et intégratif, en particulier lorsque l'on est en mesure d'en contrôler l'intensité, la quantité que notre corps et notre cerveau peut recevoir. Ainsi avons-nous le plus de chance de nous sentir détendus et soutenus, et donc d'en tirer le plus de profit.

Il existe également une logique dans l'ordre des activités: Nous suivons une séquence en rapport avec la manière dont le cerveau priorise ses relations avec le corps : du haut vers le bas, du centre vers la périphérie, du dominant vers le non-dominant. Nous commençons par les zones auquel les le cerveau prête le plus d'attention (c'est à dire les parties du corps avec les plus fortes concentrations de nerfs) : les mains et le visage. L'activité HANDLE « tapotements du visage » (face tapping) est un tapotement qui alterne des deux côté le long du tracé du nerf trijumeau, l'un des 12 nerfs crâniens qui innervent tous les organes sensoriels du visage, y compris les dents (vous souvenez-vous après une injection de novocaïne chez le dentiste vous être retrouvé avec la moitié du visage engourdi ?). La partie du cerveau qui traite le mouvement et le contact, le cortex sensori-moteur, répartit les terminaisons nerveuses sur les zones en surface en fonction de leur importance : le visage en compte près de 50%. Le contact et le mouvement sont des éléments cruciaux de presque tout ce que nous faisons, donc proposer une stimulation méthodique et rythmée au visage peut améliorer le fonctionnement et le bien-être dans de nombreuses autres zones également. Les branches du nerf trijumeau peuvent aussi être perçues comme alimentant trois régions distinctes du visage, des zones connectées avec les trois

activités spirituelles : penser (le front et les yeux), ressentir (le nez et les incisives), vouloir (la langue et les dents). On peut donc facilement imaginer combien le « tapotement du visage » peut avoir un effet positif également sur tout être humain.

Le premier jour, lorsque nous avons commencé le tapotement du visage, une femme a laissé échapper un profond soupir. En vérifiant comme je le fais à l'issue de toute activité, j'ai voulu apprendre ce qui s'était produit : son dos s'était soudainement détendu. Il existe un lien entre le nerf trijumeau et la partie supérieure de la colonne vertébrale. Cela faisait la troisième fois que j'entendais quelqu'un mentionner le soulagement d'une douleur chronique au dos après avoir fait cette activité HANDLE.

Un autre sens fondamental que nous stimulons est le sens du mouvement et de l'équilibre. Tout comme le toucher, le sens du mouvement et de l'équilibre fait partie intégrante de tout ce que nous faisons. L'organe qui reçoit l'information selon laquelle nous sommes en train de bouger (de quelque manière que ce soit, y compris respirer) est l'oreille interne. Dans le processus de vieillissement, on constate une baisse du niveau d'activité et de mouvement. S'ajoute à cela des facteurs qu'il est difficile de maîtriser, comme la dégradation des tissus, dont les tissus de l'oreille interne. Au niveau physiologique, lorsque les cellules se détruisent, les organes qu'elles constituaient ne peuvent plus fonctionner dans leur plein potentiel. Lorsque l'équilibre en est affecté, cela a des effets profonds sur la clarté du fonctionnement mental dans son ensemble, la coordination, et le sens du bien-être. Dès lors, il est bénéfique de maintenir au niveau optimal ce qui fonctionne encore. Nombreux dans le groupe sont ceux qui ont renoncé à marcher et pour les marcheurs, ils n'en sont pas loin. Toutefois, assis sur nos chaises, nous sommes capables d'apporter beaucoup de stimulation à notre système vestibulaire (le sens de la gravité, le mouvement, l'équilibre et les projections vers le cervelet) en amenant en douceur la tête et le haut du corps à un lent mouvement contrôlé dans les trois directions : en avant/en arrière, gauche/droite, rotatoire. Par chance, dans la stimulation du système vestibulaire, mieux vaut en faire moins que plus, et le faire doucement plutôt que rapidement, c'est donc bénéfique d'en faire peu. On peut même tirer bénéfice de la simple observation et apprendre de la « répétition mentale » (mental rehearsal). De l'enfance au grand âge, de l'athlète qui apprend une nouvelle technique à la victime d'une congestion cérébrale réapprenant à marcher, observer un mouvement méthodique et rythmique est un outil d'apprentissage très efficace et peut constituer le premier pas vers la découverte d'une nouvelle relation au mouvement.

Dernier point, mais non des moindres, nous incluons toujours des extensions et contractions, en faisant travailler les muscles du sphincter central, en pressant nos

yeux fermés, puis en les ouvrant en grand, ainsi que nos mains, notre bouche, et le plancher pelvien. Le contrôle de la vessie et des intestins est souvent une difficulté pour les personnes âgées, et puisqu'il y a des relations entre l'ensemble des muscles d'un même groupe, nous pouvons améliorer la fonction d'élimination des sphincters en stimulant les muscles de la bouche, des yeux et des mains qui sont d'accès beaucoup plus facile physiquement et mentalement. De plus, la stimulation des muscles du sphincter central peut améliorer le sens de l'équilibre. Serrer les poings, en se tenant ou non à quoi que ce soit peut aider à récupérer l'équilibre et le sentiment de stabilité au sol.

En demandant aux personnes à leur départ comment elles se sentent: « je ressens comme des picotements » dit l'un « plus éveillé » dit un autre. « C'était fantastique ! Est-ce que vous revenez la semaine prochaine ? » Je leur réponds que j'ai l'impression que je peux tellement apprendre de cette expérience avec eux, merci, je suis impatiente de revenir la semaine prochaine.

**Elizabeth Frishkoff, éducatrice, praticienne et professeure certifiée HANDLE, diplômée des écoles Waldorf (Steiner), a travaillé durant 14 ans avec l'approche HANDLE en clinique, dans les écoles et aux domiciles. Elle donne des consultations à travers la Nouvelle Angleterre. Son cabinet privé est situé à Great Barrington dans le Massachussets, elle y reçoit des clients avec des difficultés variées de vie et d'apprentissage.**