



ESPRAXIE

ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET HUMAIN, ET DE SYSTEMA

ASSOCIATION DÉCLARÉE PAR APPLICATION DE LA LOI DU 1^{ER} JUILLET 1901 ET DU DÉCRET DU 16 AOÛT 1901



ESPRAXIE : PRINCIPES, PROGRAMMES ET OBJECTIFS

PRINCIPES ET PROGRAMME

L'*Espraxie* est un Programme Systémique de Développement Personnel et Humain, et de Systema. Comme nous allons le voir dans la synthèse qui suit, l'*Espraxie* s'appuie sur cinq principes moteurs interdépendants, dont le pilier central est la RESPIRATION – ou SOUFFLE.

Ces 5 principes sont intrinsèquement liés par le DIALOGUE – du préfixe grec « dia » : « au travers, entre », et du radical « logos » : « parole, raison, verbe, discours » -, littéralement, le dialogue est : « une parole raisonnée et agissante, qui traverse ». Ici l'instrument premier du DIALOGUE est notre corps, dont les mouvements au même titre que les mots composent le langage.

Notre Programme de développement personnel et d'autoprotection ne requiert pas de compétences ou d'aptitudes physiques particulières.

LA RESPIRATION EST LE PRINCIPE MOTEUR PILIER

Quels que soient les thèmes abordés dans le cadre du Programme, la respiration consciente et maîtrisée est prépondérante. Des exercices spécifiques de relaxation, visualisation, méditation lui sont dédiés. La RESPIRATION est le principe pilier ou vital permettant de prendre la main de façon simultanée sur les quatre principes moteurs.

QUATRE PRINCIPES MOTEURS SOUS-JACENTS AU PRINCIPE MOTEUR PILIER QU'EST LA RESPIRATION :

- STRUCTURE(S) ;
- MOUVEMENT(S) ;
- ÉMOTION(S) ;
- PROGRAMME(S).

CE QU'IL FAUT RETENIR S'AGISSANT DE CHACUN D'EUX :

- Les STRUCTURES, internes comme externes, constituent des ensembles dynamiques vivants. De la conception au terme de l'existence, le corps humain est une structure biologique, inscrite dans un processus continu de régénération de ses cellules. Également physique et culturelle, cette structure est peut être mise à mal par un stress excessif dû à un événement violent, inattendu, réitéré ou continu.

En fonction des contraintes qu'elle est amenée à subir, une structure peut être globalement à l'équilibre, tendue, ou relâchée d'un point de vue interne comme externe ; comme elle peut être à l'équilibre, tendue, ou relâchée localement.



ESPRAXIE

ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET HUMAIN, ET DE SYSTEMA

ASSOCIATION DÉCLARÉE PAR APPLICATION DE LA LOI DU 1^{ER} JUILLET 1901 ET DU DÉCRET DU 16 AOÛT 1901

• **NOUS DISTINGUONS TROIS PRINCIPAUX TYPES DE STRUCTURES :**

- ✓ **STRUCTURE PRIMAIRE** : Elle est constituée du squelette, des 600 muscles squelettiques sous contrôle volontaire du système nerveux central, des muscles lisses des organes et du système vasculaire sous le contrôle du système nerveux végétatif – composé du système nerveux autonome parasympathique et orthosympathique viscérale –, auquel s'ajoute notamment le muscle strié cardiaque contrôlé principalement par le système nerveux végétatif.
- ✓ **STRUCTURE LIMITANTE** : Celle-ci est essentiellement mue par les *programmes limitants* qui agissent au cœur de l'*action*, physique comme cérébrale, de façon subconsciente, voire inconsciente. Il existe autant de *structures limitantes* qu'il existe d'êtres humains, puisque chaque individu a une expérience du monde et une existence cognitive propres. D'un point de vue neuromusculaire, la *structure limitante* est sous-tendue par l'ensemble des tensions latentes. Plus ou moins prononcées, elles sont relatives, temporaires ou durables, parfois permanentes. Installées par l'habitude et les pratiques, *habitus* inscrits dans le corps, ces tensions qui disent toujours quelque chose d'un *vécu* sont infléchies par notre état nerveux, conditionnées par nos émotions.
- ✓ **STRUCTURE EXISTENTIELLE** : Tout être humain a également une *structure existentielle*. Elle se déploie au-delà de sa *structure limitante*. Le bien-être et l'épanouissement conduisent à une expansion de celle-ci et à une augmentation harmonieuse de sa connectivité avec le vivant en général et à l'accroissement de son énergie vitale ou intrinsèque. A l'inverse, le mal-être et la dépression conduisent à une contraction de celle-ci et à un déséquilibre métabolique compensatoire, ouvrant le champ à toute forme de pathologie. *Ainsi, des contraintes psychiques et physiques trop fortes peuvent conduire, quand le combat ou la fuite ne sont pas possible, au-delà de l'inhibition, à l'effondrement.*

La *structure existentielle* demande un travail conscient, bienveillant et continu. Ce *travail* au *moment présent* sur soi et avec ses congénères, au cours duquel les cinq principes sont en synergie et en osmose, nous l'appelons en *espraxie* : DIALOGUE.

- Les MOUVEMENTS, internes comme externes, sont plus ou moins amples, dynamiques en fonction de l'état nerveux de la STRUCTURE. Autrement dit, sous l'inflexion permanente de nos ÉMOTIONS et en fonction des objectifs que nous nous fixons ou qu'appellent les circonstances, l'efficacité de nos MOUVEMENTS est tributaire de l'état de notre STRUCTURE – *tendue, relâchée* ou à l'*équilibre*.
Sous l'action d'un stress non contrôlé, le corps comme l'esprit tendent à s'exalter – réaction de *fuite* ou de *combat* –, ou à se figer et subir si la tension devient insupportable – *inhibition*. Ainsi, le MOUVEMENT, où se trouvent conjugués physique et psychique, est *excité* ou *inhibé*. La RESPIRATION consciente devient alors le seul recours pour reprendre la main sur notre état émotionnel et *in fine* sur la situation ou l'événement critique.
- Les ÉMOTIONS ont une incidence sur les MOUVEMENTS et l'état des STRUCTURES. En prenant conscience de l'action physiologique et nerveuse de celles-ci, nous pouvons les contrôler par la RESPIRATION, afin d'éviter qu'elles ne viennent augmenter le niveau de stress.
Les ÉMOTIONS sont des formes de manifestation d'un stress plus ou moins modéré. En nous référant à Hans SELYE, nous considérons que le stress est un *Syndrome Général d'Adaptation* – S.G.A. Le stress comme la libération des ÉMOTIONS affectent de façon plus ou moins notable et durable les STRUCTURES, d'un point de vue externe comme interne – structure musculosquelettique, système vasculaire, l'ensemble des organes, viscères, système nerveux... Cela conduit les STRUCTURES à se tendre, se déformer ou s'effondrer pour faire face aux situations courantes du quotidien, de la vie en générale, comme à des événements inattendus plus ou moins agréables ou violents. La gestion des ÉMOTIONS se trouve alors peu ou prou altérée.
- Les PROGRAMMES – sociologiques, éducatifs, culturels, religieux, génétiques, épigénétiques... – ont des incidences directes sur la perception des individus, dictent des réponses plus ou moins adaptées suivant le contexte à des *stimuli* et des événements extérieurs. Les PROGRAMMES commandent en partie l'ensemble de nos MOUVEMENTS – externes comme internes, physiques comme cérébraux –, l'état de notre STRUCTURES et de nos postures, ainsi que nos ÉMOTIONS.



ESPRAXIE

ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET HUMAIN, ET DE SYSTEMA

ASSOCIATION DÉCLARÉE PAR APPLICATION DE LA LOI DU 1^{ER} JUILLET 1901 ET DU DÉCRET DU 16 AOÛT 1901

- **NOUS DISTINGUONS TROIS PRINCIPAUX TYPES DE PROGRAMMES :**
 - ✓ PROGRAMMES PRIMAIRES : Ils comprennent l'ensemble de nos fonctions vitales liées au système nerveux végétatif, l'*homéostasie* ; et entre autres ; les fonctions de base du système musculosquelettique.
 - ✓ PROGRAMMES LIMITANTS : Ces programmes sont ceux qui régissent notre inconscient ou subconscient. Ils dictent la plupart de nos actions. Bien que limitants, ils nous rendent pourtant efficient professionnellement dans les domaines pour lesquels nous sommes formés, dans les actions habituelles du quotidien. D'un point de vue social-éducatif, ils font de nous des individus plus ou moins adaptés à un milieu donné en tant que citoyens, parents, compagnons...
 - ✓ PROGRAMMES EXISTENTIELS : Ces programmes s'inscrivent dans un projet de vie plus ou moins complexe au cours duquel, de façon consciente, nous tâchons d'améliorer notre existence en nous servant à dessein de nos PROGRAMMES LIMITANTS, en les « réécrivant » ou en les « déprogrammant », quand ils viennent contrarier notre épanouissement et notre état de santé.

Durant les séances d'entraînement ou les séminaires, le travail est nommé DIALOGUE. Car, c'est en définitive un *dialogue bienveillant et empathique* qui doit s'instaurer avec soi et les autres. Durant le DIALOGUE, dans un jeu de questions réponses corporelles comme verbales, l'attitude vis-à-vis de soi et des autres doit être proportionnée et juste.

Les cinq principes interdépendants fonctionnent en symbiose. Dès que l'un de ces principes n'est plus utilisé consciemment ou oublié, le DIALOGUE tend à se déséquilibrer ou à se rompre. Par le DIALOGUE, nous exprimons toujours quelque chose d'intime lié au fonctionnement de notre être, que nous mettons en partage consciemment ou inconsciemment avec nos semblables.

Dans le DIALOGUE, tout l'être participe à l'expression première de son existence dans le *moment présent*.

Villejuif, le mercredi 24 juillet 2019

Dominique PÉREIRE
Docteur en sociologie
Instructeur d'arts martiaux