

.../ Bernadette ESNEAULT-GASTINEAU

Jacques THIEBAULT : une rencontre

Parler de Jacques me remplit d'émotion et me replonge dans de nombreux souvenirs.

Jacques est mort l'année de la naissance de ma fille et un flash me revient : notre dernière rencontre vécue lors d'un stage organisé près de Nantes. Il était déjà très malade et il voulait nous livrer dans l'urgence ses derniers "secrets".

J'allaitais ma fille, je voyais devant moi une personne en fin de vie et mon enfant qui s'ouvrait à la vie.

Ce souvenir me ramène à ce que j'ai appris avec Jacques en lien avec tout ce qui touche à la naissance.

C'est avec lui que j'ai entendu parler pour la première fois de la remontée du périnée, sujet tabou à l'époque. Il y a 20 ans, nous n'avions pas tous les livres et articles que nous avons actuellement. J'avais bien sûr entendu parler du mula bandha, mais il n'était question que de serrage. Jacques nous ouvrait de nouvelles perspectives. J'ai très vite repéré à quel point le travail proposé pouvait m'aider dans mes questions du moment, dont celle de la stérilité.

Depuis, ce travail de contraction circulaire et de décontraction du périnée ne m'a plus jamais quittée. Il m'accompagne dans mon travail de yoga, dans mon enseignement et plus particulièrement auprès des femmes enceintes.

La femme enceinte est souvent angoissée par la peur de perdre son bébé, et cherche à le retenir en serrant. Par ce geste, elle perd toute souplesse et se ferme à elle-même.

Je me souviens de Véronique qui m'a été envoyée par un médecin au septième mois de grossesse. Très sportive, elle avait eu de gros problèmes de périnée à son premier accouchement et sous les conseils de beaucoup de "spécialistes", elle passait son temps à serrer les fesses, le ventre, les adducteurs, mais elle en oubliait la détente nécessaire à toute contraction. Elle n'était que tensions, son périnée avait perdu toute souplesse, il nous restait deux mois avant l'accouchement, il nous fallait faire vite.

Avant de parler de "travail" à faire, je lui ai parlé de bâillement allant jusque dans la grande bouche du sexe. Cette image lui a bien parlée, la détente est venue très vite, elle avait retrouvé le sourire et contracter le périnée devenait de nouveau possible.

Son accouchement s'est bien passé, et elle n'a eu aucun mal à retrouver la vie dans cette zone.

Jacques nous parlait du périnée comme d'un fondement, un appui, un starter nécessaire au démarrage de l'expire.

Je me souviens de tous les sons LAM, VAM, RAM, DJIAM, HAM, AIM, AUM correspondant aux bijantra des chakras de la tradition yogique, et je dois dire qu'ils sont pour moi toujours aussi magiques.

Je les ai beaucoup utilisés au cours de ma grossesse et ils furent un réel soutien, une force émanant de l'intérieur, des vibrations qui ne pouvaient laisser le fœtus indifférent. Je peux dire à quel point ce travail actif sur l'expire peut être une aide à dépasser une situation de blocage, à condition de ne pas s'enfermer dans un système, dans cette démarche qui est avant tout une démarche de "rééducation".

Jacques lui-même nous mettait en garde contre tous les systèmes, j'ai pris le parti du recul nécessaire pour poursuivre ma recherche.

En effet, cet expire "volontaire" de départ doit reprendre sa place dans un mouvement plus passif, plus doux, pour que l'inspire, le parfum que l'on hume, puisse lui aussi s'exprimer pleinement, et nous entrons dans le jeu subtil de l'inspire et de l'expire.

Dans l'idéal, nous disait Jacques THIEBAULT, "la vague respiratoire initiée par le diaphragme thoracique va jusqu'à toucher le périnée."

Mais voilà, ça se passe rarement comme cela. Le périnée est le plus souvent isolé.

Avant de changer quoi que ce soit à la respiration, il nous faut observer comment "ça" respire en nous, quand nous sommes debout, assis, allongés. Il est intéressant de vérifier qu'une posture juste facilite la respiration, et de nouvelles questions apparaissent.

La posture juste : Jacques nous emmenait dans un chemin de construction et de déconstruction qui nous faisait souvent renoncer à la posture elle-même, et nous entrons dans une démarche d'humilité.

Chaque posture prenait forme à partir des appuis, il nous faisait entrer dans des étirements toujours à interroger. Tout devenait possible à condition de se poser la question : "de quoi s'agit-il ?"

Il nous fallait quitter l'image de la posture

pour entrer dans la structure de la posture. L'anatomie, la mécanique du corps, nous en redemandions. C'est avec Jacques que j'ai commencé à me plonger avec plaisir dans les livres d'anatomie. Là encore, il m'a donné le goût de la recherche et la biomécanique fait maintenant partie de mon vocabulaire.

Jacques, nous a donné les moyens de travailler par nous-mêmes, de nous interroger et a donc pris le risque d'être lui-même interrogé. Je lui pose donc la question de la cambrure basse qu'il nous demandait toujours, me semble-t-il, d'effacer pour mieux étirer le bas du dos, ce que j'ai expérimenté et remis en cause depuis.

Cette logique de "décambrer" pour mieux s'étirer était le plus souvent enseignée dans les écoles à cette époque. Qu'en est-il maintenant ? Et toi, Jacques, que nous dirais-tu au jour d'aujourd'hui ?

On sait, par les recherches de Noëlle Pérez Christaens, de nombreux kinés, et d'ostéopathes dont Dominique Martin avec qui j'ai longuement travaillé, qu'il nous faut réhabiliter la lordose lombaire, pour justement libérer la colonne. Permettons au dialogue de s'instaurer.

L'important, nous disait Jacques, est de toujours considérer le corps en mouvement. La souplesse des hanches qui lui était si chère nous dirigera dans un sens ou dans un autre sans jamais serrer le ventre, ni les fesses, en respectant l'aplomb et en laissant la pesanteur agir.

Depuis ma rencontre avec Jacques et d'autres rencontres que j'évoque dans mon livre "Yoga et enfantement", j'ai repris toutes les postures de B.K.S. IYENGAR (mon enseignement de départ) avec, en plus de la rigueur qui m'avait été enseignée, la curiosité d'explorer une multitude de chemins possibles qui ouvrent des perspectives toujours nouvelles.

