II

PRÉSENTATION D'UN MODÈLE DE LECTURE DU CORPS EN DANSE

HUBERT GODARD

Dans un premier temps nous tenterons de définir le support et la matérialité de l'être par une colonne vertébrale prise au sens large, c'est-à-dire dans une vision aussi bien mécanique que relationnelle et symbolique.

L'existence de cette colonne sera comprise comme la capacité de percevoir et de répondre à deux champs, deux polarités, c'est donc un mouvement.

D'abord la gravité, le perçu pondéral, est-ce que nous ressentons le poids de notre corps de haut en bas ? Ce qui dans un second mouvement nous permettra d'être gravide, de donner naissance à une deuxième direction opposée que l'on appelle pudiquement anti-gravitaire, autograndissement ou syntropique comme opposée de l'entropie, une pulsion de vie en quelque sorte.

Ce deuxième mouvement vers le haut gardera toujours la mémoire du premier qui lui a donné naissance. De même que la manière dont nous nous portons n'est pas sans résonance avec la manière dont nous avons été portés. Nous retrouvons ici la vision chinoise de l'homme suspendu entre terre et ciel en relation perpétuelle avec l'un et l'autre.

C'est la qualité de perception et de relation à ces deux champs qui nous fonde, qui crée notre autonomie. Dans une analogie étroite, la respiration pulmonaire joue sur une alternance polaire à ce double champ, inspir et mouvement vers le haut, expir et mouvement vers le bas.

Le mouvement vers la terre

Une difficulté à l'expiration portera les mêmes signes physiques qu'une relation limitée au pondéral, au mouvement vers la terre. La langue nous l'indiquant par les deux sens du mot expirer. De même pour un danseur, le rapport au sol, à la chute (à la tombe) seront fonction de l'aisance de son rapport à la gravité et à l'expir.

Naviguant dans un champ bipolaire, nous expirerons, nous chuterons d'autant mieux que nous aurons la certitude de l'inspir qui suit, de pouvoir nous relever, ou mieux d'avoir préservé dans cette phase la présence du mouvement vers le haut, c'est-à-dire l'intégrité de notre colonne.

Le mouvement vers le ciel

Inversement le saut, l'équilibre dépendront du potentiel d'ouverture vers le haut, mais en ayant préservé dans le mouvement la possibilité du retour, c'est-à-dire le rapport à la terre, afin de ne pas recommencer l'aventure d'Icare.

Sol, la terre et le ciel

Faisant face à ces deux directions nous formons une figure triangulaire et comme un navire en mer nous nous situerons par triangulations successives. Triangulations qui ne sont pas sans relation avec la Triade qui préside à l'émergence de l'autonomie chez l'enfant.

La qualité, la richesse, la lisibilité du geste ne seront que le reflet de cet étayage premier.

Avant d'être porté par nos jambes, nous sommes portés par notre colonne.

Dans la phylogenèse, la verticalité de la colonne dans la position assise, a précédé de quelques millions d'années la verticalité en bipédie. Nous agissions assis et verticaux et nous déplacions ensuite à quatre pattes, colonne horizontale. Nous pensons à Nijinski répétant sans cesse qu'il sautait avec son dos plutôt qu'avec ses jambes.

Rappelons-nous aussi la qualité de l'arabesque d'une Margot Fonteyn, jambe peu levée, et pourtant pleine d'un mouvement dont la transparence indiquait, désignait la souveraineté de l'accord terre-ciel qui traversait sa colonne.

Ces deux mouvements qui fondent la colonne dans sa dynamique, sa fonction, garantiront la qualité de sa structure. Ce n'est pas la courbure lombaire exagérée qui crée la lordose, mais le manque d'une des directions affaiblissant l'immunité du rachis.

D'emblée l'importance des articulations extrêmes de ce squelette axial nous apparaît. D'un côté occiput-atlas-axis de l'autre sacrum et os iliaques. Les os iliaques dans notre propos faisant partie du squelette appendiculaire.

La terre et le sacrum

Au niveau du ressenti du mouvement, il est d'une importance capitale de considérer la sacro-iliaque comme une articulation, afin que dans l'appui podal, les forces ascendantes de la jambe vers le centre de gravité du corps n'entravent pas le mouvement et la direction du sacrum vers le sol. Il ne s'agit pas de pousser le sacrum vers le sol, mais bien de lui préserver une sensation de poids. Ainsi dans un enroulement de la colonne à partir de la tête dans la position debout, les jambes et os iliaques jouent le rôle de potences, le retour vertical s'amorçant par la sensation du sacrum faisant contrepoids. Si tel n'était pas le cas, nous nous retrouve-

rions à l'arrivée avec une compression sacro-lombaire qu'il faudrait alors relâcher, mais qui façonnerait, par la répétition du geste et par rémanence musculaire, une hypertonie, la structure l'emportant alors sur la fonction.

Dans la position assise, le même mouvement est encore plus flagrant, les ischions remplaçant les pieds comme support ascendant, le sacrum gardant sa liberté vers le bas.

Les anciens maîtres Taïchi accordaient une telle importance à la perception du poids des membres que cette légende circulait : si un oiseau se posait sur la main d'un maître, il pouvait l'empêcher de repartir simplement par un petit mouvement de la main opposé au temps d'appel préparant l'envol de l'oiseau.

La chute, l'enracinement du sacrum, nous ne pouvons l'autoriser que par l'appui de l'autre pôle, qui par son support vers le haut garantit que cette chute, cet enracinement ne seront pas une mort, une mise en terre, mais le prélude d'une ascension.

Le ciel et l'occiput

L'articulation occiput-atlas-axis sera le temps fort de ce mouvement vers le haut. De même que le travail du sacrum était un « laissé faire » pondéral, il s'agira là aussi d'autoriser ce mouvement à direction ascendante. C'est l'eutonie du réseau musculo-fascial, en particulier dans les chaînes musculaires droites, qui donnera le plein accès aux muscles profonds (transversaires épineux, etc.) chargés de l'auto-grandissement.

Ces muscles se mettant en route dès que la sensation de poids est présente, c'est-à-dire si cette sensation n'est pas étouffée par l'accumulation des tensions. Souvent comme l'a montré Roger Perrin le seul fait du port d'un poids sur la tête suffit à réveiller cette réaction centrale.

L'anatomie nous indique qu'une partie des muscles spinaux ascendants arrêtent leurs influences à la troisième cervicale, permettant ainsi à la musculature sub-occipitale de gagner son autonomie et de remplir son office primordial dans l'équilibration. Le crâne à travers ses articulations sous-jacentes joue le rôle de l'opérateur pour une marionnette.

On sait par électromyographie, que dans les troubles mentaux, l'activité électrique du cou en particulier est considérablement élevée, la notion d'équilibre étant ainsi atteinte dans sa fonction physique et mentale.

Pour que le crâne existe dans sa fonction et ne soit pas entravé par les muscles puissants qui relient directement la tête au thorax, le mouvement vers le haut devra exister comme potentiel symbolique et biomécanique.

Comme pour le sacrum, il ne s'agira pas de tendre le cou vers le haut, mais de permettre ce mouvement, d'inhiber l'inhibition, la question ne sera pas comment faire, mais qu'est-ce qui m'empêche.

Rapport au langage

Tout le travail de Mathias Alexander a largement éclairé cette question. Il n'est pas innocent que le chantre de ce mouvement vers le haut et de la liberté occipitale ait découvert sa méthode à la suite de troubles vocaux dans son métier d'acteur.

En effet lorsque le vecteur ascendant de la ligne gravitaire ne trouve pas sa ligne de fuite libre en traversant le joug scapulaire jusqu'à l'occiput, c'est que l'individu se porte par les bras, les épaules, au lieu de la tête qui devient alors dépendante de la ceinture scapulaire et de sa charge d'affects.

Si nous suivons alors Didier Anzieu disant que la parole ne peut surgir que dans le dépassement de l'interdit du toucher, de l'agrippement avec la mère chez l'enfant, c'est-à-dire d'une scapulaire autonome dans l'échange (différer le toucher tactile pour toucher par la parole), nous imaginons le lien entre la liberté occipitale, la parole et l'existence symbolique de ce mouvement vers le haut. La peur de l'acteur de ne pas toucher son public pouvant rappeler une peur plus première. Nous revenons ainsi à ce double mouvement terre-ciel comme fondement de l'être et précédant l'agir ou lui donnant son support premier.

Nous pourrions parler d'une musculature profonde de l'être donnant son sens à une musculature plus externe de l'agir. Nous pensons à la « présence sur scène », du danseur, très liée à la lisibilité par transparence de cette colonne-sujet et que l'action ne devrait pas rendre opaque.

Le long de cette ligne gravitaire à double vecteurs directionnels, deux points vont jouer un rôle prépondérant : celui de centre cinétique pour les échanges bio-mécaniques de l'être avec le milieu extérieur. Le centre moteur des bras en avant de la quatrième dorsale, le centre moteur des jambes sur le corps de la troisième lombaire. Ces centres portant une charge structurale cinétique et symbolique.

Le centre des bras

Le centre haut en avant de la quatrième dorsale est aussi le centre de gravité de l'ensemble tronc, tête, bras, c'est le centre cinétique du dépla-

cement en appui podal. Lorsqu'un enfant fait ses premiers pas, qu'il cesse de s'agripper et tend les bras vers quelqu'un qui lui tend les siens nous assistons au début de l'autonomisation du centre cinétique du déplacement. Ce moment aura été préparé par une longue période de verticalité du rachis dans la position assise et l'apprentissage des deux mouvements qui fondent la colonne. Dans cette position assise l'usage des bras, des mains ayant préparé la mobilité et l'information nerveuse qui permettra « d'aller vers », tout seul. L'ontogénèse suivant en cela l'histoire du développement phylogénétique.

Le centre des jambes

Le deuxième point situé sur le corps de la troisième lombaire et distribuant les jambes est un centre de gravité de l'ensemble du corps. Ce sera le centre cinétique lors du travail au sol, durant l'élévation dans le saut, pendant la nage.

On pourrait dire que les jambes sont suspendues à ce point et en particulier à travers les muscles psoas.

Les centres dans l'espace

Donc, sur l'axe gravitaire, un centre moteur haut distribue les bras, autorisé par l'articulation occipitale. Un centre moteur bas distribue les jambes et dépend d'un sacrum libre. Dans l'observation d'un profil, ces deux points se situent à l'apex des deux courbures du tronc. C'est là que dans un mouvement ascendant ou descendant sur la colonne, la tangente de la courbure change de direction au regard de la verticale. Ce sont des points clefs dans les mouvements à directions verticales telles les ondulations de la colonne.

Si dans la construction du sujet, un des deux points s'est figé, par exemple quand l'agrippement est mal dépassé, le sujet se portera par les épaules :

— avec une rotation interne des bras si le point s'est fixé en arrière dans un repli ;
— avec une rotation externe si le point s'est fixé en avant de la ligne gravitaire.

De même pour les jambes les rotations du fémur dépendront du positionnement et de la liberté du point bas sur son axe gravitaire. (D'où l'importance de cette zone pour « l'en dehors » du danseur.)

La pratique de l'enseignement aux danseurs et musiciens nous amène à penser le point haut comme lié à l'énergie du père en rapport avec le temps, avec le rythme, le déplacement. Le point bas serait en résonance analogique avec la mère, l'espace, la qualité sonore, la pulsation. La lecture ne venant pas de la structure physique, mais du complexe fonctionnel lors d'épisodes cinétiques.

Morphotypes extrêmes

Il est courant de voir des types extrêmes de danseurs ayant un bon travail au sol, un bon rapport à l'espace, une rondeur charnelle du geste, mais qui se diluent dans l'espace faute de rythme, de clarté directionnelle dans le déplacement.

Inversement nous pourrions parler d'un type extrême opposé, bon rythmicien qui découpe l'espace dans une belle lisibilité mais dont le geste manquera de coulé, de chair. Ces deux extrêmes nous renvoyant physiquement à une inhibition de l'un ou l'autre des points clefs dont nous venons de parler. L'exploitation maximale du possible gestuel se fera dans l'union de ces deux qualités.

Interdépendance des pôles

Lors du mouvement ce sera toujours le pôle complémentaire qui donnera support à l'activité et l'expression du pôle en mouvement.

Le footballeur armera son shoot par les bras et la cage thoracique donnant ainsi une direction, un appui pour l'activité des jambes dans leurs actions. A l'opposé le lanceur de javelot démarrera son mouvement et l'armera en plaçant le centre moteur des jambes et du bassin en avant pour avoir un ressort directionnel et mécanique à l'activité des bras.

La pertinence et la beauté du démarrage aux 100 m de Ben Johnson, lors des jeux olympiques, et son gain de temps sur cette phase, montrent clairement la synergie fonctionnelle utilisée. C'est la puissance du mouvement des bras vers la direction d'arrivée qui précède le repoussé du starting-block. Ainsi l'énergie des jambes se transforme intégralement en mouvement dans la direction voulue.

Lorsque ce n'est pas le cas, une partie de l'énergie au lieu d'être transformée en mouvement externe se dépense en composantes de tassement interne et peut mener à la pathologie. C'est ce qui se passe chaque fois que l'utilisation d'un pôle n'est pas précédée d'une activation directionnelle de l'autre pôle.

On pourrait expliquer ainsi une partie des arthroses de hanche si fréquentes chez les danseurs professionnels. En effet si la mobilité et la sûreté directionnelle de la zone scapulaire n'est pas là pour alléger sans arrêt l'énorme charge du travail des jambes, ce sont uniquement les muscles du bassin qui sont activés dans un exercice contradictoire. En effet comment « être en dehors » et donc activer les rotateurs externes sur une jambe d'appui, quand le fait de lever une jambe va faire reposer l'équilibre unipodal sur les abducteurs-rotateurs internes de la même jambe d'appui. En effet l'appui sur un pied qui n'est pas organisé et dynamisé par le haut du corps, ne pourra se faire que par la contraction des abducteurs du fémur qui, on le sait, sont aussi des rotateurs internes de ce membre.

Repousse du sol et mouvement vers le haut

Fréquemment dans les cours de danse, le repoussé du sol (compris comme seul moyen d'élévation), n'est pas précédé du mouvement vers le haut, souvent anihilé par la figure imposée aux bras qui étouffe la colonne dans son mouvement ascendant. L'idée du saut n'étant alors ressentie que comme un repoussé du sol pour s'en éloigner, plutôt qu'un désir d'élévation s'appuyant dans un deuxième temps de la détente des jambes.

Nous sommes ainsi limités aux problématiques de la kinésphère maternelle.

La parole et le danseur

Le repoussé permanent finit souvent par fermer la voûte interne du pied qui est reliée directement par la chaîne linguale au diamètre bucal et diminue ainsi le possible de l'expression orale.

Les fréquentes difficultés du travail de la voix chez les danseurs étant dues à une compression de la chaîne pelvi-linguale plutôt qu'à une incompatibilité respiratoire comme on a coutume de le dire. C'est aussi souvent une compression du muscle psoas qui par son attache voisine avec le pilier du diaphragme vient gêner le libre mouvement du muscle respiratoire. Il faut se rappeler que ces deux muscles ont un fascia commun et que toute tension excessive sur un des deux muscles sera ainsi transmise à l'autre.

L'état de transe pouvant être induit par excitation du psoas (frappé du sol binaire chez certains Africains) ou par le diaphragme (respira-

toires à rythmes binaires poussés dans certaines thérapeutiques occcidentales comme celles de Stanislas Grof).

Seul l'homme peut modifier son rythme respiratoire à volonté dans la marche, chez les animaux il est couplé automatiquement au rythme des jambes.

Coudes et genoux

Nous avions d'abord défini une ligne centrale verticale avec ses deux tenseurs ciel et terre comme constitutive du sujet. Cette ligne fonctionnelle ayant comme métaphore structurelle la colonne vertébrale, mais ne se confondant pas avec elle. Sur cette ligne les deux articulations extrêmes du crâne et du sacrum sont les bases des tenseurs. Au long de cet axe deux points particuliers viennent distribuer les bras pour l'un, et les jambes pour l'autre. Ces deux points n'existant réellement que lors du bon fonctionnement de la ligne centrale par ses deux directions. Ces deux points seront les initiateurs des membres par leurs centres cinétiques : coudes et genoux.

Les fonctions de relation du sujet se joueront donc sur les parcours qui vont du coude à leur centre moteur sur la ligne centrale et de même pour les genoux avec leur centre moteur de la région lombaire. Un double mouvement devra exister : émettre et recevoir.

Les bras ont une relative indépendance quant à la gravité, ils jouent le rôle de balancier d'équilibre dans le déplacement. Leurs mouvements pendulaires appuyent l'analogie de leur liaison au temps. Un peu comme le chef d'orchestre qui distribue le temps du corps orchestral. Les bras comme la mâchoire inférieure pendent, permettant à ces membres leur fonction prendérale.

A ce niveau les limitations d'échanges viendront donc des épaules qui jouent le rôle de carrefours fluidifiant ou gênant la circulation des coudes vers la ligne centrale du corps. Ces carrefours faisant aussi fonction de frontière entre le dedans et le dehors. Ils seront dépendant du rôle que l'on fait jouer à la frontière : lieu de démarcation ou lieu de communication.

Ils permettront deux catégories de mouvement : aller vers, accueillir ou prendre et repousser. Le potentiel circulatoire sur ces carrefours se construisant avec l'histoire du sujet dans sa vie relationnelle et ses intégrations symboliques.

Le potentiel de double mouvement dans les coudes chez un sujet aura le même caractère et même limitation que son diaphragme. (Selon qu'à

l'inspir on prend l'air ou qu'on l'accueille et qu'à l'expir on le repousse ou le laisse sortir.)

Une énergie non-libre dans le coude a souvent son pendant dans le diaphragme et on libère souvent le diaphragme par un travail sur le coude.

Dans un port de bras en danse, suivant l'affect insufflé par le centre moteur au coude, la chaîne musculo-fasciale travaillera avec un mouvement concentrique sur ce coude (action de prendre ou repousser) ou excentrique (aller vers, accueillir). Le mouvement excentrique du coude laissant alors le poignet et l'épaule ouverts.

C'est aussi la base du toucher dans les manipulations thérapeutiques, le travail sur le patient devant préserver l'écoute et l'émission thérapeutique dans le même temps. Ce touché nécessite un centre moteur central ouvert, c'est-à-dire lui-même vivant un mouvement excentrique vers le haut (cou libéré) et vers le bas (sacrum en pesanteur). Dans ce cas, le manipulateur possède une colonne autonome le mettant à l'abri de tout travail fusionnel.

La problématique est la même en danse contact, la qualité de l'émission gestuelle dépendant toujours de la qualité d'écoute et de réception (accueillir).

C'est un pianiste, par exemple, le senti du poids du poignet (assurant une qualité et évitant la crampe) sera dépendant du centre moteur pondéral (L3), lui-même dépendant du sacrum, c'est-à-dire de l'assise correcte.

Pour la jambe et le genoux, le processus est le même que pour un travail de bras et un développé de jambe s'appuiera sur les mêmes idées fonctionnelles qu'un port de bras.

Directions et imaginaire

Tout ceci nous amène face à un problème d'anatomie fonctionnelle ; comment la même chaîne musculaire au travail peut-elle accomplir deux gestes d'une qualité aussi différente ? Par exemple un port de bras, à circulation concentrique, vers le coude (prendre, repousser) ou excentrique, du coude vers le poignet et l'épaule (accueillir, aller vers). Ces qualités dépendront des directions, de ce que l'on appelle aussi des points semi-fixes en bio-mécanique. C'est sur l'existence de ces directions que se joue la rencontre entre symbolique, affectif et mécanique du corps.

Un muscle reliant deux points osseux A et B pourra travailler de quatre manière différentes :

— A maintenu (point semi-fixe, direction repère), il va amener B vers lui : contraction unilatérale ;
— B maintenu, il attire A ;
— A et B n'ayant pas d'injonction directionnelle, ils se rapprochent l'un de l'autre en contraction bilatérale ;
— A et B s'éloignent (deux directions) si l'on a la capacité de faire tomber le tonus basal du muscle plus bas que sa constante habituelle.

Toutes ces possibilités permettent au même muscle d'accomplir des tâches réellement différentes.

Le développement du sujet dans ses composantes physiques, affectives et symboliques, autorisera ou limitera l'existence de ces directions d'être qui a leur tour créeront les points semi-fixes de bio-mécanique.

L'imaginaire façonne aussi la structure.

Exemple du carré des lombes

Le muscle carré des lombes relie le bassin à la cage thoracique (12e côte) en s'accrochant le long de la colonne lombaire. Si le mouvement ascendant est intégré (liberté occipitale, non-inhibition du point moteur des bras) la deuxième côte pourra être point semi-fixe et si dans le même cas la direction vers le bas manque (sacrum limité) ou point des jambes inhibé, nous aurons dans toute contraction de ce muscle une bascule du bassin en avant. Nous aurons une tendance lordotique à mouvement ascendant ce qui entraînera en danse à surdévelopper le grand droit pour compenser cette bascule dans une énergie perdue.

Le mouvement pendulaire de la respiration sera déplacé vers l'inspir, le rapport au pondéral limité. La triangulation du soi spatial vis-à-vis des deux directions de base ne se fait pas.

Dans le deuxième cas, c'est l'os iliaque qui peut fonctionner comme point semi-fixe et non la douzième côte, le mouvement du sacrum vers le bas se fait mais non l'ascension vers le haut, la tendance sera en lordose descendante, la respiration en expir.

Dans le troisième cas, la contraction bilatérale donnera une tendance lordotique à double sens concentrique.

Enfin dans le cas où les deux mouvements haut et bas existent, colonne symbolique majeure et autonome, le carré des lombes pouvant s'appuyer sur un mouvement excentrique de l'iliaque et de la côte, il pourra fonctionner comme un muscle anti-lordose à travers ses fibres iliolombaires et lombo-costales et propulser ainsi l'auto-grandissement.

Le grand droit est libéré de toute fonction tonique, il travaillera par bouffée phasique quand il sera sollicité pour le mouvement.

Le mouvement de « contract »

Le mouvement que l'on appelle « contract » en danse, si discuté, se jouera comme un arc que l'on bande, les deux extrémités gardant leurs directions terre-ciel et le relâché qui suit libérant ainsi l'énergie accumulée : les mêmes muscles que dans l'auto-grandissement sont sollicités.

Dans le cas d'un carré des lombes aux fonctions limitées, le « contract » ne pourra se faire que par les grands droits (abdominaux) il n'y a pas d'énergie potentielle accumulée, mais une énergie cinétique perdue. Le retour nécessitant une deuxième contraction des extenseurs du dos.

Réflexe myotatique et inhibition

Le manque de fondements directionnels de la colonne fait descendre le seuil d'intervention du réflexe myotatique (réflexe de contraction d'un muscle qui s'étire pour préserver l'équilibre) donnant ainsi la matière au développement de l'inhibition fonctionnelle. C'est pourquoi dans la formation, il importe de mettre l'accent, la sensation, sur la conscience du relâché des antagonistes, avant d'exciter l'agoniste, ce qui recule le seuil d'intervention du réflexe myotatique, et permet de ne laisser aucune inhibition derrière soi afin d'obtenir une synergie absolue des systèmes musculaires en jeu.

La sensation des antagonistes nous permettant de repasser par l'histoire de notre construction corporelle et d'engrammer de nouvelles données, créant ainsi un processus opposé à l'entropie.

C'est aussi ce que l'on appelle inhiber l'inhibition. Ce travail s'appuie sur le développement des propriocepteurs dans les zones où ils sont silencieux. Ceci en portant l'attention dans le mouvement sur le senti-articulaire, musculo-fascial, et peaucier. Chaque style de danse ou de caractère individuel privilégiant dans le mouvement l'une ou l'autre de ces catégories de propriocepteurs et de direction de travail.

Comme le disait déjà Zéani au XIVe siècle dans son traité sur le Nô, l'acteur complet est celui qui peut rendre la qualité os, chair et peau dans le même jeu.

BIBLIOGRAPHIE

Alexander F. M. (1987), *The use of the self*, London, Victor Gollancz Ltd.
Alexander F. M. (1987), *Constructive conscious control of the individual*, London, Victor Gollancz Ltd.
Anzieu D. (1985), *Le moi-peau*, Dunod.
Aston J. A. (1980), Somatics interview with Judith Aston, *Somatics* (Autumn).
Bienfait M. (1982), *Les fascias*, Société d'Edition médicale Le Pousoé.
Dejours C. (1986), *Le corps entre biologie et psychanalyse*, Paris, Payot.
Feldenkrais M. (1972), *Awareness through Movement*, New York, Harper and Row.
Garlick D. (1981), *Proprioception, Posture and Emotion*, Kensington, Australia, University of South Wales.
Jones F. P. (1976), *Body awareness in action*, New York, Schocken Books, Inc.
Levine P. (1976), *Accumulated stress, reserve capacity, and disease*, Boulder, Rolf Institute.
Rolf I. (1973), A contribution to the understanding of stress, *Confinia Psychiatrica*, 1 (3).
Szent-Gyorgi A. (1979), *The drive in living matter to perfect itself*, Boulder, Rolf Institute.
Upledger J. E., Vredevoog D. (1983), *Craniosacral therapy*, Chicago, Eastiand Press.