

## PEAU ET TOUCHER

Ce cahier propose à l'eutoniste quelques repères pour une meilleure compréhension de son action sur ce noble tissu qu'est la peau.

La peau joue un rôle fondamental dans le développement de l'enfant et dans sa vie d'adulte. Elle est le reflet permanent de l'état organique et psychique de nous-mêmes.

Etre bien dans sa peau tout comme être mal dans sa peau est une réalité vécue.

La physiologie de la peau y est exposée avec tous ses mécanorécepteurs qui nous permettent de reconnaître tout ce que l'on touche, ou tout ce qui nous touche, avec précision et finesse.

La peau est plus qu'un tissu qui enveloppe le corps et le délimite.  
C'est un véritable **organe** aux multiples fonctions.

La peau est une protection physique et psychique.  
C'est aussi notre **identité**.

En eutonie l'inventaire de la peau permet d'être conscient de notre **unité corporelle**. Cette conscience a des répercussions métabolique et tonique.

Une analyse détaillée du toucher est traitée.

Le **toucher** n'est pas ressenti comme une simple modalité physique, une sensation - perception, il est source d'émotions.

La peau permet d'entrer en relation avec les autres.

Ce cahier est destiné à tous les eutonistes et non eutonistes.

Michel Marchaudon Juin 1998