

Institut
d'Etonie

*Fédération d'Associations
Régionales d'Etonie*

*COURRIER n° 18
octobre 2019*

Siège Social

Jean-Michel Couteret

19 rue de la Lauchère, 25340 PAYS DE CLERVAL

 09 63 60 02 28





Courrier n° 18

Sommaire

Contacts de l'Institut d'Etonie et Bureau	p. 5
La 18^{ème} Rencontre des Associations	
Emploi du temps	p. 6
<i>Cours d'etonie</i> , Christine CHAUTEMPS	p. 7
Echanges – Communications - Ecrits, Jean-Michel COUTERET	p. 8
<i>Cours</i> : « <i>Interaction etonie et kinésithérapie</i> », Emilio BELLETTO	p. 9
<i>Cours</i> : « <i>La marche et son rythme</i> », Paola BRINO	p. 10
Projet d'enquête : « <i>Quel professeur fait quoi ?</i> », Jean-Michel COUTERET	p. 12
<i>Cours</i> : « <i>Chercher à expérimenter et préciser les différences entre pousser et repousser</i> », Claire ROOSEN	p. 13
<i>Cours d'etonie</i> , Carole ISBERIE	p. 14
<i>Cours d'etonie</i> , Susana FERRERES	p. 17
Bilan de la rencontre et perspectives 2020 , Jean-Michel COUTERET	p. 21

*Les textes sont publiés sous la seule responsabilité de leurs auteurs
du point de vue du contenu, de la syntaxe et de l'orthographe.*



Contacts de l'Institut d'Eutonie

A.F.C.E	Jean-Michel COUTERET 19 rue de la Lauchère -25340 Pays de Clerval - FRANCE tél : 09 63 60 02 28 couteret.jm@gmail.com
ARASHI	Emilio BELLETTO Piazza Arturo Graf, 132 - 10126 Turin - ITALIE tél : 00 39 /011 67 71 92 arashi.eutonia@alice.it
ASOCIACION CIVIL ARGENTINO FRANCESA DE EUTONIA	Susana FERRERES Vidal 2261 - 1 ^{er} Piso "D" (CP1428) C.A.B.A. ARGENTINA tél : (+54 11) 4788-5529 - Portable (+549 11) 3700 3844 eutonia_formacion@yahoo.com.ar
C.M.E	Michelle RIMINATI 575 Avenue du Canton Vert - 13190 Allauch - FRANCE tél : 04 91 68 26 42 michelle.riminati@wanadoo.fr
E.I.F.	Nicole BARROT 32 rue du Javelot, appartement 180 - 75013 Paris - FRANCE tél : 01 45 82 81 87 coline.barrot@orange.fr
EUTONIE EN ISERE	Christine CHAITEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie – 38340 Voreppe - FRANCE tél : 04 38 02 98 35 cchautempsoo1@gmail.com

Bureau de l'Institut d'Eutonie

Président	Jean-Michel COUTERET 19 rue de la Lauchère -25340 Pays de Clerval - FRANCE tél : 09 63 60 02 28 couteret.jm@gmail.com
Vice-président	Emilio BELLETTO Piazza Arturo Graf, 132 - 10126 Turin - ITALIE tél : 00 39 /011 67 71 92 arashi.eutonia@alice.it
Trésorière	Claire ROOSEN 1 rue Ernest Calvat – 38000 Grenoble - FRANCE tél : 06 07 71 45 57 cr-esth@hotmail.fr
Trésorière adjointe	Christine CHAITEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie – 38340 Voreppe - FRANCE tél : 04 38 02 98 35 cchautempsoo1@gmail.com
Secrétaire	Nicole BARROT 32 rue du Javelot, appartement 180 - 75013 Paris - FRANCE tél : 01 45 82 81 87 coline.barrot@orange.fr

La 18^{ème} Rencontre des Associations

Villedieu, 19 - 23 Août 2019

LE PROGRAMME					
	Lundi 19 Août	Mardi 20 Août	Mercredi 21 Août	Jeudi 22 Août	Vendredi 23 Août
9.15		Cours d'eutonie Christine Chautemps	Cours d'eutonie : <i>La marche et son rythme</i> Paola Brino	Cours d'eutonie Carole Isberie	Bilan de la rencontre et propositions pour la prochaine rencontre
10.45		Échanges Communications Écrits Jean-Michel Couteret	Projet d'enquête : <i>Quel professeur fait quoi ?</i> Jean-Michel Couteret		
12.30					
15.00	Accueil des participants	Cours d'eutonie : <i>Interaction eutonie et kinésithérapie</i> Emilio Belletto	Cours d'eutonie Claire Roosen	Cours d'eutonie Susana Ferreres	
16.30			Le site Carole Isberie et tout le groupe		
19.30					
21.00	Finalisation du programme de la rencontre	Conseil d'Administration		Assemblée Générale	

Christine CHAUTEMPS

Cours d'eutonie

Inventaire allongé sur le sol pour rencontrer les zones déposées sur le sol et celles qui sont au dessus.

Temps d'étirement dans la position choisie.

1^{ère} séquence : exploration d'un hémi-bassin osseux avec une balle de tennis par des tapotements, de rythme et de force variables. Le tapotement rencontre les contours osseux, y compris ceux de la zone inférieure de l'hémi-bassin.

Retour sur le dos pour observation. Puis exploration de l'autre hémi-bassin et retour sur le dos.

2^{ème} séquence : sur le repoussé de chaque zone d'appui osseux du bassin. On commence par repousser un des grands trochanters (GT) en s'allongeant sur le côté. D'abord sans autre indication que de repousser ce GT en direction du sol à 2 ou 3 reprises avec retour au repos entre chaque action. On observe l'engagement de la jambe et du haut du corps.

Ensuite on met la conscience sur la zone du GT qui touche le sol, puis sur le tapis qui est dessous, sa consistance, son épaisseur, le sol sous le tapis et les informations que l'on en perçoit, le sol tout autour du GT. On reproduit l'action de repousser en direction du sol, à 2 ou 3 reprises toujours avec repos intermédiaire. On observe l'engagement de(s) la jambe(s) et du haut du corps que l'on compare avec la situation précédente. On cesse, on observe et on garde en mémoire les sensations vécues au cours de ces 2 expériences.

On répète la même procédure en faisant le tour du bassin, c'est à dire en repoussant chaque face du bassin l'une après l'autre : l'avant à partir de la symphyse pubienne, l'autre côté à partir de l'autre GT, puis l'arrière à partir du sacrum. De la même façon, en repoussant la zone citée de façon spontanée, ensuite en repoussant la même zone tout en vivant le contact avec le sol. Pour cela, on modifie la position en s'installant à plat ventre, ensuite sur l'autre côté et sur le dos.

Au niveau du sacrum, on dissocie le repoussé de chaque hémi-sacrum, ce qui permet de comparer les éventuelles différences entre l'hémi-sacrum droit et l'hémi-sacrum gauche, toujours avec la même procédure. On termine par le repoussé à partir du sacrum entier.

3^{ème} séquence : sur le repoussé à partir des ischions en position assise, en tailleur ou en fonction du confort, avec les jambes étendues. On répète la même procédure.

Retour allongé pour observer le bassin et le corps déposé au sol, étirement si besoin, et on termine pour se verticaliser.

Christine Chautemps
Mardi, 20 Août 2019

Échanges – Communications – Écrits

Mardi, 20 août 2019

Trois associations ont envoyé leurs écrits dans le cours de l'année 2018 – 2019 :

- Le **CME** en octobre 2018 : « *Parlons sensation – perception* » de **Michel Marchaudon**
- L'**AFCE** en mars 2019 : « *Ce qui restreint la popularité de l'e-tonie* » de **Jean-Michel Couteret**
- **ARASHI** en avril 2019 : « *La voix en rapport aux consignes* » de **Paola Brino et Emilio Belletto**.

Il y a eu une progression du nombre d'écrits cette année par rapport à l'année précédentes, ce qui est encourageant. Trois associations sur cinq ont publié un texte, elles étaient seulement deux l'an dernier.

L'ensemble des participants est favorable à la poursuite de ces échanges. Les sujets restent libres au choix des membres des associations.

Echéancier pour 2019 – 2020 :

- Collège Méditerranéen d'Etonie : novembre 2019
- Etonie en Isère : décembre 2019
- Asociasion Civil Argentino Francesa de Etonia : janvier 2020
- Association Franc Comtoise pour l'Etonie : mars 2020
- ARASHI : avril 2020
- Etonie en Ile de France : mai 2020

Rappel

L'écrit est produit par une association, un membre d'une association.

Le Président de cette association diffuse le texte aux cinq autres présidents qui ont à charge de le diffuser auprès de leurs adhérents ou de toute autre personne qui leur semble pouvoir être intéressée.

Si des réponses, des retours arrivent, ce sont toujours les présidents qui rediffusent aux autres présidents qui ont à charge à nouveau de diffuser ces réponses auprès des membres de leur association ou d'autres personnes comme dit ci-dessus.

Le rapporteur, Jean-Michel Couteret

Emilio BELLETTO

Cours : « Interaction eutonie et kinésithérapie »

Préambule

Sans avoir l'envie d'une table ronde, avec beaucoup de mots et d'informations, j'ai préféré proposer des *pratiques de l'eutonie*, liés aussi à certaines *positions de control*, pour que chacun puisse expérimenter sur soi même les possibilités de mouvements des différentes parties du dos et de certaines articulations.

Description de certaines propositions

Après un travail individuel, j'ai donné la consigne de se mettre par deux : la personne allongé au sol réitérait les pratiques et les positions faites auparavant, tant dis que le partenaire soutenait l'expérience avec *contact, sensibilité et regard*.

Parmi toutes les expériences proposés, une en particulier a rapportée beaucoup d'intérêt : avec deux bambous le long du dos, juste à côté des vertèbres, les jambes fléchis et contact des pieds au sol. le partenaire debout proposait au recevant des petits vibrations à partir des genoux, en directions des têtes des fémurs : jeux des vertebres, surtout dorsales et des articulations côtes-vertébraux.

Une autre recherche : la personne allongé au sol dirigeait son attention à la courbure du cou et le partenaire, assit derrière sa tête, avec la partie postérieur du crâne appuyé sur les paumes des mains. Le recevant pliait ensuite les genoux pour arriver à obtenir un bon contact des pieds au sol : changement de la courbure du cou, *transport* jusqu'à l'occiput dans les mains du partenaire.

Conclusion

J'avait plaisir à montrer comment je dispose des pratiques de l'eutonie dans ma profession de kinésithérapeute. L'avantage de cette interaction c'est de permettre aux patients d'*être actives* pendant les traitements, en différentes situations et en plusieurs occasions, au lieu de recevoir avec une disposition passive.

Emilio Belletto
Mardi , 20 Août 2019

Paola Brino

Cours : « La marche et son rythme »

Objets utilisés : balle de tennis, balle en éponge, coussin souple, papier et crayon pour écrire, djembé.

Préambule

Pendant les pratiques d'eutonie on est souvent sollicité à effectuer des petites promenades entre une situation et l'autre du travail. Ces promenades représentent l'occasion de tester l'état de fonctionnement de notre organisme et de tirer des informations sur le *corps en mouvement*. Le temps qui passe entre les pas, la manière de déposer les pieds au sol l'un après l'autre, tous ces aspects portés à notre attention, nous permettent de ressentir là où il y a des tensions et d'observer, quand on s'arrête, la façon d'être debout : perception du *tonus musculaire* et prise en charge de notre *fonction posturale*. A partir de cela, il est possible, parmi un *processus d'adaptation fonctionnel*, d'intervenir avec une *modulation consciente*.

Pourquoi le rythme ?

Comprendre et ressentir le rythme de la marche, c'est-à-dire sa *dimension acoustique*, comporte un *écoute attentif* à partir des quatre paramètres du son : hauteur, durée, intensité et timbre. C'est pour cela que j'ai introduit l'éveil du sens de l'ouïe, le contact auditive avec l'espace, soit extérieur soit intérieur, pour arriver à une écoute plus consciente. De là l'accompagnement sonore du djembé.

Première promenade et situation suivante

Exploration individuelle de l'espace de la salle, en marchant librement avec les yeux ouverts. Petit arrêt, les deux pieds à une distance convenable, la plante des pieds en contact avec le sol et les deux yeux fermés pour laisser arriver les sons/bruits aux oreilles. Temps d'écoute et ensuite ouvrir les yeux, reprendre la marche et écrire sur le papier ce que la mémoire a retenu par rapport aux sons qui sont parvenus de l'extérieur.

Allongés au sol, les pieds en direction d'une paroi sans la toucher, porter l'attention aux parties dures touchant le sol, à partir des pieds vers le haut du corps. Ensuite, balle de tennis contre le mur, un des pieds contre la balle, coussin souple dessous le genou du même côté : pousser à partir du talon à travers la balle en direction du mur et laisser retourner. Temps d'observation. Après plusieurs répétitions, pousser à partir de l'avant du pied dans le mur et observer les conséquences peut-être dans autres parties du corps. *Quelles sont les différences entre les deux expériences ?* Dernière consigne : alterner les deux micromouvements dans la souplesse. Temps d'étirement pour se retrouver debout.

Deuxième promenade et situation suivante

Promenade à deux. Prendre contact, la paume de la main de la première personne (A) sur le dos de la main de l'autre personne (B). La personne A, les yeux fermés, se laisse orienter par la personne B, qui commence à marcher dans l'espace de la salle les yeux ouverts. Faire confiance, se laisser guider par l'autre et possibilité d'être plus attentif à la résonance intérieur des propres pas. Pause pour un temps d'écoute et continuation avec changement des rôles. Deuxième pause pour accueillir inévitables phénomène acoustiques, puis relâchement du contact avec le partenaire et écriture du vécu auditif de façon individuelle.

Retrouver à nouveau la position allongée au sol. Travailler l'autre côté avec la balle en éponge et le coussin toujours placé sous le genou. Dessin à partir de la rotule en direction du plafond sans perdre le contact du pied avec la balle ni avec le mur. *De quelle manière modifie le toucher pied-balle ? Quelle sont les changements du toucher au sol du bassin, des côtes, des apophyses épineuses, des omoplates, de la tête et des coudes et des os des deux mains ?* Temps d'observation et de perception. Ensuite étirement libre pour arriver à la position verticale.

Troisième promenade et situation suivante

La dernière promenade est guidée par le son du djembé. La consigne est tout simplement de *se laisser porter* par cette accompagnement, de suivre les modulations sonores et les changements du timbre. Le groupe marche dans la salle de façon individuelle, mais dans l'unité rythmique. Interaction des vibrations extérieurs et intérieurs qui arrivent jusqu'aux os.

Pour conclure un travail en groupe. Tous en cercle, le visage vers l'intérieure, aidés par le rythme du djembé, un pas en avant, arrêt, un pas en arrière et arrêt. Même exercice face vers l'extérieur. Ensuite mêmes consignes mais sans l'aide du djembé pour s'accorder sur un plan d'écoute et de sensibilité. Et pour conclure avec les yeux fermes. S'entendre, se retrouver pour un projet commun. Disposition envers soi-même et vers les autres.

Comment le rythme et le son du djembé permet d'adapter le tonus dans la marche ?

Paola Brino
Villedieu, 21 Août 2019



Le djembé est un instrument à percussion originaire d'Afrique.
Il est fabriqué en bois et couvert d'une peau de chèvre ou d'antilope.

Enquête Professeurs

Mercredi, 21 août 2019

Sur le site on trouve une liste de « **Professeurs d'eutonie ex-IDET et Institut d'Eutonie** ». 30 noms y figurent.

Sait-on qui fait quoi ?

Une personne nous demande si elle peut trouver un(e) eutoniste dans une région définie, peut-on lui affirmer qu'elle trouvera ce qu'elle cherche auprès d'un professeur de la liste dans cette région ? Et ce qu'il(elle) propose : cours, stages, formation, intervention à domicile ?

Certains professeurs ont été diplômés il y a 25 ans ou davantage. Exercent-ils encore une activité en eutonie et sous quelle forme ?

De plus et de manière à nous conformer à la loi – Règlementation Générale sur la Protection des Données personnelles – RGPD – nous devons demander à ces professeurs leur accord pour apparaître sur notre site. Un nom et un lieu d'habitation, ce sont des données personnelles.

Souhaitent-ils être toujours référencés, visibles sur le site ? Souhaitent-ils nous faire part d'un lien (mail, site, blog, téléphone ...) qui apparaîtrait sur le site et permettrait un contact rapide ?

Au vu de toutes ces questions, nous souhaitons mener une enquête afin de recueillir des informations aussi précises que possible.

Fabienne Roy et Eliane Dewilde se sont portées volontaires pour mener à bien cette recherche et contacter les professeurs sur lesquels nous ne disposons que de peu de enseignements. Un courrier type leur sera adressé.

Le rapporteur, Jean-Michel Couteret

Claire ROOSEN

Cours : « Chercher à expérimenter et préciser les différences entre pousser et repousser »

Pour commencer, chacun est allongé au sol pour se poser, se laisser porter par le sol et accueillir ses sensations.

Après un temps d'inventaire, en contact avec le sol, frotter un pied en laissant agir les effets de cette activité, puis continuer ainsi avec la jambe et petit à petit avec tout le corps.

Observer les effets dans la globalité corporelle :

- sur la peau
- depuis l'enveloppe peau vers le monde extérieur ainsi que
- depuis la peau vers l'espace intérieur.

Ensuite, assis, explorer un pied avec les mains : surface, tissu sous la peau jusqu'aux os, préciser les différentes sensibilités de la peau, les formes, les volumes... jusqu'à l'organisation osseuse et articulaire.

Après un temps d'accueil des sensations, même exercice pour l'autre pied.

Puis debout, avec une balle de tennis, **écraser** la balle plusieurs fois avec un pied, puis **monter sur** la balle plusieurs fois avec le même pied. Observer les effets dans chaque situation, depuis le pied jusqu'au sommet de la tête. Préciser les différences entre les deux situations.

Même exercice avec l'autre pied.

Pour finir, revenu en position d'équilibre sur les deux pieds, observer cet équilibre, le redressement et ensuite se laisser bouger librement jusqu'à se déplacer dans la pièce. Continuer ce moment de mouvement libre, en prenant contact avec les personnes qui sont dans la pièce sans influencer de mouvement à plusieurs. Puis terminer progressivement.

Claire Roosen
Mercredi, 21 Août 2019

Carole ISBERIE

Cours d'eutonie

Objectifs : un dos solide, tonique et souple,
bien se placer pour faire des efforts,
épaules relâchées.

1^{ère} partie

1. Se poser sur le sol sans trop de recherche, comme ça vient. Observer.
2. Varier alors un petit peu la position (pieds, tête, mains, etc...) pour voir s'il n'y a pas une position encore plus confortable.
3. Apprécier d'être porté par le sol.
4. Rouler sur le sol en utilisant les repoussée ou le dessin. Sentir là où la peau quitte le sol et là où elle le rejoint, ce qui implique d'aller très lentement pour bien sentir.
5. Revenir à la position de départ. Observer, apprécier, différences ?
6. S'étirer, jusqu'à ce que le étirements vous amènent à la position debout.

2^{ème} partie

À deux, réveil du dos

1. Après s'être frotté les mains (personne à l'arrière), savonnage général.
2. Chauffer le sacrum en frottant avec une main posée verticalement dessus.
3. Chauffer les lombaires (bien entre les dernières côtes flottantes et les crêtes iliaques) en frottant les mains d'un mouvement horizontal.
4. Le petit sapin : avec les deux mains, en partant du haut du dos, doigts écartés, frotter en descendant bien en oblique du milieu vers l'extérieur, comme si la pulpe des doigts passait dans les espaces intercostaux. Plusieurs mouvements depuis le haut jusqu'au bas des côtes (attention, pas plus bas).
5. Remonter le long des gouttières vertébrales avec un pouce de chaque côté des épines vertébrales, en frottant avec un mouvement oscillant. Faire bien attention à ne pas toucher avec les autres doigts, our que la sensation soit bien concentrée aux endroits sur lesquels on travaille. Cette recommandation vaut pour tout le travail, notamment les points suivants.
6. Travail sur les omoplates, l'une puis l'autre : en demandant à la personne assise de mettre un instant la main dans le dos, repérer la pointe de l'omoplate. Bien frotter pour la faire repérer. Le bras peut ensuite revenir vers le devant. Faire repérer ensuite en les frottant les bords de l'omoplate, un peu le bord externe (mais vite perdu sous les muscles), puis bien le bord interne, depuis la pointe jusqu'en haut. Idem l'épine de l'omoplate. Puis en mettant le poing « au carré », et en soutenant l'épaule en posant l'autre main sur le devant, faire comme un vissage sur le plat de l'omoplate à plusieurs endroits. Enfin faire vibrer l'os de l'omoplate, soit par le tranchant de la mais, soit en utilisant deux balles de tennis, l'une posée sur l'omoplate, la deuxième venant tapoter la balle posée (conseil d'Emilio lors des discussions).
7. Passer de l'épine de l'omoplate jusqu'à la clavicule en allant jusqu'au sternum. Tapoter cet ensemble (ceinture scapulaire) pour le rendre bien présent..



8. Après le travail sur une omoplate, on peut s'arrêter un instant pour laisser la personne assise comparer se deux épaules, et aussi porter un regard de l'extérieur pour faire cette comparaison. Puis on s'occupe de l'autre omoplate/épaule.
9. Trois grands coulés des deux mains depuis le haut de la tête jusqu'au bas des fesses, en laissant descendre les mains jusqu'au sol, d'abord un peu appuyé, puis plus léger, puis à peine toucher.
10. Trois grands coulés des deux mains depuis le haut de la tête jusqu'au bout des doigts (on a demandé, si nécessaire à la personne assise de remettre les bras verticalement) et jusqu'au sol. Appuyé (comme on presse de la pâte dentifrice d'un tube, pressions successives)/ plus léger/ à peine touché.
11. La personne derrière secoue se mains comme pour en faire égoutter de l'eau, la personne assise devant observe ce qu'elle ressent, puis lentement commence à s'étirer, jusqu'a ce que ça l'amène en position debout/ changement de rôle.

3^{ème} partie

À deux, dessin de la tête

La personne assise dessine avec sa tête un grand rond, le plus grand possible (donc en allant loin devant avant de tourner la tête vers le bas et le ventre). Elle descend le dos droit, et quand ça ne devient plus possible, marque un temps d'arrêt. La personne aidante a juste posé ses doigts autour des oreilles (de chaque côté de la tête), en faisant attention de ne pas couvrir l'oreille [sensation qui peut être désagréable]. Elle vérifie que le dos est resté droit. Ensuite la tête continue de s'enrouler vers l'abdomen, pour continuer le dessin du cercle, puis remonte le long de celui-ci, jusqu'à retrouver la position verticale du tronc, et l'alignement de la tête. Le mouvement doit se faire lentement, pour essayer de sentir les vertèbres qui petit à petit s'empilent les unes sur les autres à partir du bas. Lorsque la tête est de nouveau à la verticale, on peut proposer de faire un micro-étirement du sommet du crâne vers le plafond : micro-étirement, tenir quelques secondes, puis relâcher très lentement en observant ce qui se passe.



Recommencer 2-3 fois l'exercice, puis s'étirer comme nécessaire / changer les rôles.

NB : Pour ces deux exercices, ainsi que le suivant, compte tenu du nombre de participant, j'ai été aussi « personne assise ». Dans ce cas, il m'a été difficile de donner les consignes suffisamment correctement, et j'ai observé que les mouvements n'étaient pas toujours corrects (enroulement du dos notamment, la tête n'allant pas chercher au plus loin). Par la suite, lors des discussions, Emilio m'a fait remarquer que cet exercice impliquant un effort au niveau des muscles du dos, ce que je ne nie pas. Néanmoins la situation de se pencher en avant peut être une situation courante de la vie de tous les jours, lorsque l'on va se saisir d'un paquet ou de quelque chose qui est devant soi et vers lequel on doit se pencher (plier les genoux dos vertical ne suffit pas toujours). Dans ce cas, savoir vérifier que l'on tient le dos droit et la tête alignée est important. L'exercice de continuation du dessin de la tête permet de prendre conscience des vertèbres sollicitées. Le fait de porter attention et conscience à ce qui se passe au niveau des vertèbres doit permettre, à mon avis, d'équilibrer le tonus et d'éviter les accidents qui peuvent se produire lors de mouvements non contrôlés. Idem lors de l'exercice suivant (4^{ème} partie). Ce point fait l'objet de discussions...

4^{ème} partie

À deux, remontée de la colonne vertébrale à partir des lombaires, en suivant la balle de tennis tenue par le partenaire

La difficulté est que les vitesses (lentes!!!) s'accordent entre les deux partenaires). Comme dans l'exercice précédent, on peut finir chaque remontée par un micro-étirement de la tête vers le plafond. On recommence une ou deux fois, puis changer les rôles. Proposition de travailler en deux groupes, l'un fait, l'autre observe. Puis échanges.



5^{ème} partie

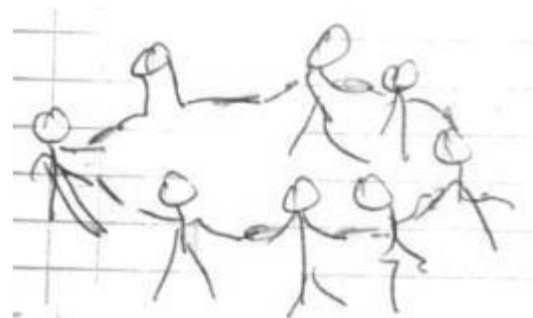
Repoussées au mur. Perpendiculairement vers le mur, à l'horizontale. Je ne décrirai pas ici cet exercice connu, que je considère personnellement comme le plus important en eutonie. Juste insister sur les vérifications pendant l'exercice : d'abord intention, tout petit, puis plus fort, vérifier l'absence de tensions inutiles, notamment mâchoires, dents non serrées, respiration libre, etc ... Lenteur de chaque retour, en observant ce qui se passe. Un temps d'arrête avant de recommencer. Ce sont tous ces points qui font que l'exercice nécessite un apprentissage pour apporter le maximum de son « efficacité », le renforcement et l'équilibrage du tonus des petits muscles tout autour de la colonne vertébrale, non actionnables volontairement (réflexes).

À la fin de l'exercice, repousser plus fort pour glisser et s'éloigner du mur. Se relever en utilisant bien les repousser sur le sol (mains-bras, jambes-pieds) en se tournant sur le côté, et bien sûr LENTEMENT. Puis s'étirer et marcher dans la salle.

Dernière partie

Tous en rond, avec bambous reliant les mains

À travers les bambous, sentir les mains des voisins (à gauche et à droite) et peut-être jusqu'aux épaules ou plus. Petit à petit, laisser le mouvement (lent !) venir. Apprécier la liberté (?) des épaules, sentir sa verticalité de la tête aux pieds, l'appui des pieds sur le sol.



NB : À la fin de cette partie, on peut considérer que la séance est finie. J'ai proposé un morceau de musique pour accompagner les derniers instants de cette séquence et pour ainsi dire « sortir » de la séance, comme je le fais souvent. Lors de la discussion, cela a été perçu comme trop intrusif et perturbant, d'autant que certains se sont attachés aux paroles de la chanson (ce qui n'était pas mon objectif, en dehors des 2 premiers mots, « Alouette, alouette », qui m'évoquaient personnellement l'envol des bras permis par des épaules détendues et toniques à la fois.

Habituellement je passe des morceaux plus « neutres » (adagios, par exemple, suivant les propositions de Jackie Meunier dans ses séances).

Susana FERRERES

Cours d'eutonie

Avant tout je veux manifester ma joie d'être à nouveau avec les eutonistes de la Fédération et remercier à tous ceux qui font possible les rencontres de la Fédération, autant par son organisation, comme pour sa participation, ainsi que pour chaque geste, chaque apport et chaque contribution pour son fonctionnement.

Antes que nada quiero manifestar mi alegría por volver a estar con los eutonistas de la Federación y agradecer a todos aquellos (presentes, así como a los ocasionalmente ausentes), que hacen posible los Encuentros en Villedieu año tras años, tanto por su organización, como por su participación, así como por cada gesto, cada aporte y cada contribución para la continuidad de su funcionamiento.

Cours

Un moment pour l'arrivée au sol, en laissant le corps faire ce qu'il a besoin...

mouvements, étirements avec l'ampleur qui vous font du bien...

Peu à peu en arrivant à la quiétude, l'écoute du corps sur le sol, dans un parcours libre, en accueillant les zones qui se présentent...

Compléter, chacun à sa manière, toute la surface du corps qui repose sur le sol, aussi à travers des passages, entre les zones qui touchent et celles qui ne touchent pas d'une forme directe le sol...

Cours

Un momento para la llegada al suelo, dejando que el cuerpo haga lo que necesite...

movimientos, estiramientos con la amplitud que les hagan bien...

Poco a poco cuando llegue la quietud, escucha del cuerpo con el suelo, en un recorrido libre, acogiendo las zonas que se presentan...

Ir completando, cada uno a su manera, toda la superficie del cuerpo que toca con el suelo, también a través de los pasajes, entre las zonas que tocan y las que no tocan de forma directa el suelo...

Touché

Sur le dos, choisir un pied, porter l'attention vers lui, en commençant avec des mouvements glissantes, en suivant consciemment les changements des touchés sur le sol... donnant l'accès à toute la surface du pied de rencontrer le sol... tout étant présents aux conséquences qui peuvent se manifester plus loin, en se maintenant sur le dos au sol... en ajoutant, après, le glissement de la main du même côté sur le sol...

Ensemble main – pied : continuer les glissements, dans les directions qui conduisent vers des changements de position...

De retour couchés sur le dos : à partir du pied et de la main de l'autre côté, l'exploration des touchés glissantes sur le sol...

Les deux côtés en même temps : touchés à partir des glissements mains-pieds... dans les directions qui vous conduisent aux changements de position... laissant le corps suivre et se déployer sur le sol vers les quatre directions... en décollant du sol vers les différentes directions de l'espace... écoute des

conséquences dans les espaces à l'intérieur du corps... et des ouvertures dans la prolongation entre les quatre extrémités du corps.

Toque

Llevar la atención a un pié elegido, comenzar con movimientos deslizantes, sintiendo conscientemente los cambios en el toque con el suelo... dándole acceso a toda la superficie del pie con el piso... presentes a los posibles consecuencias que se manifiesten más lejos, manteniéndose, todo lo posible sobre la espalda ...añadiendo luego, el deslizamiento de la mano con el piso del mismo lado...

Juntos mano-pié: continuar los deslizamientos, en las direcciones que conduzcan a cambios de posición...

Retorno acostados sobre la espalda: a partir del pie y la mano del otro lado, toques deslizantes con el suelo....

Los dos lados a la vez: toques con deslizamientos en las direcciones que los conduzcan a cambios de posición... dejando que el cuerpo se despliegue hacia las 4 direcciones con sus variantes sobre el suelo..., e ingresando también en los diferentes planos del espacio... escuchando en los espacios del cuerpo que se abren según la prolongación entre los 4 extremos del cuerpo.

Position sur le dos

Depuis le torse, un parcours global à travers les jambes, en arrivant aux pieds, rester un moment en laissant aller à travers le contact des deux pieds avec le sol au même temps...

Depuis le torse, à travers des bras, en arrivant aux mains, rester un moment en laissant aller à travers le contact des deux mains avec le sol au même temps...

En maintenant une présence dans les quatre extrémités du corps au même temps : pieds... mains...

Observer si quelque chose se transforme quand vous ajoutez le contact conscient de la tête avec le sol... les cinq extrémités simultanément... en observant s'il y a des fluctuations dans l'attention, en cherchant d'établir un contact "pareil" dans les cinq extrémités vers un état de présence de tout le corps.

Posición sobre la espalda

Desde el torso, recorrido a través de las piernas, llegando a los pies, permanecer un momento dejando ir a través del contacto de los 2 pies con el suelo al mismo tiempo...

Desde el torso a través de los brazos llegando a las manos, permanecer un momento dejando ir a través del contacto de las 2 manos con el suelo al mismo tiempo...

Manteniendo una presencia en los 4 extremos a la vez: pies...manos...

Observar si algo se transforma en el cuerpo al agregar el contacto consciente de la cabeza con el suelo... los 5 extremos simultáneamente... observando si hay fluctuaciones en la atención, buscando establecer un contacto "parejo" entre los 5 extremos hacia un estado de presencia de todo el cuerpo.

* * *

Circuit

Avec un bambou sur le ventre, les mains posées en enveloppant le bambou à chaque extrémité.

À partir du toucher d'une main, contact conscient à travers la longueur du bambou jusqu'à l'autre main... en continuant le parcours à travers la direction des os de l'avant-bras, vers l'appui du coude, du bras vers l'épaule..., en traversant les structures osseuses qui se présentent dans le contact du dos avec le sol... vers

l'autre épaule... et en complétant le circuit en descendant à travers de la direction des os du bras jusqu'à l'autre main...

Circuit complet d'une main à l'autre main à travers le bambou, en passant par les bras et le dos, d'omoplate à omoplate.

Circuito

Con una caña sobre el vientre, las manos posadas envolviendo la caña en cada extremo.

A partir del toque de una mano, contacto consciente a través del largo de la caña hasta la otra mano...

continuando el recorrido a través de la dirección de los huesos del antebrazo, hacia el apoyo del codo, del brazo... hacia el hombro... atravesando las estructuras óseas que se presentan en el contacto de la espalda con el suelo... hacia el otro hombro... y completando el circuito descendiendo a través de la dirección de los huesos del brazo hasta la mano...

Circuito completo de mano a mano con la caña, pasando por la espalda de omóplato a omóplato.

Un moment d'Auto passivité

À partir du milieu du bambou entrer dans l'espace jusqu'à l poser sur le menton, en observant les conséquences pour le circuit avec les bras et la ceinture scapulaire.

Contact du bambou avec la zone osseuse du menton.

Petits repoussés vers le maxillaire, en écoutant les répercussions..., l'état de mandibules, bouche, palais, langue..., Différentes directions des repoussés du bambou vers l'os en cherchant une mobilité passive, ouverture mâchoires.

Finalisation avec des repoussés libres vers une mobilisation passive de la tête.

Étirements du corps à partir du bambou vers des changements de position.

Momento de Autopasividad

A partir del medio de la caña entrar en el espacio hasta posarla sobre el mentón, observando consecuencias para el circuito con los brazos y cintura escapular.

Contacto de la caña con la zona ósea del mentón.

Pequeños repoussés hacia el maxilar, escuchando el estado de mandíbulas, boca, paladar, lengua..., diferentes direcciones del repoussés desde la caña hacia el hueso provocando apertura y movilidad pasiva.

Finalización con repoussés libres hacia una movilización pasiva de toda la cabeza.

Estiramiento del cuerpo a partir de la caña hacia cambios de posición.

* * *

Debout

En prenant un cordon en laine entre les doigts, contact à travers la longueur du cordon d'une main jusqu'à l'autre... conscience de l'espace entre les bras, en cherchant et en créant des mouvements dans les différents directions de l'espace, mais en gardant toujours la même tension du cordon.

Observation des pieds avec le sol.

Placer le cordon en laine de manière à le saisir avec un pied et une main du même côté... en maintenant toujours la juste tension du cordon entre le pied et la main... chercher des mouvements et des déplacements.

À deux : chercher le contact avec le partenaire à travers la longueur du cordon... avec mouvements, dans une écoute continue, en maintenant la tension du fil en laine avec le partenaire et en suivant les mouvements avec tout le corps, depuis la conscience du contact des pieds avec le sol.

Parados

Tomando un hilo de lana entre los dedos, sintiendo el contacto a través del largo del hilo de una mano a la otra ..., consciencia del espacio entre los brazos, buscando y creando movimientos en los diferentes planos del espacio, pero manteniendo siempre la misma tensión de la lana.

Observación de los pies con el suelo...

Colocar la lana de manera a tener un agarre en un pie y en una mano del mismo lado... manteniendo siempre la tensión justa de la lana entre el pie y la mano... buscar movimientos y desplazamientos.

De a dos : contacto a través del largo de la lana, movimientos en una escucha continua manteniendo la tensión de la lana con el compañero y siguiendo los movimientos con todo el cuerpo desde la consciencia del contacto de los pies con el suelo.

Susana Ferreres
Jeudi, 22 Août 2019

Bilan de la rencontre, perspectives 2020

Vendredi, 23 août 2019

Cette rencontre ne se présentait pas, à priori, sous les meilleurs auspices au vu de l'impossibilité pour nombre de personnes d'être présentes cette année, et par la sensible baisse du nombre d'adhérents dans certaines associations. Ces éléments ont fait émerger quelques doutes chez certains d'entre nous avant la rencontre.

L'impression qui ressort de ces journées est cependant positive, tant au regard de ce qui s'est passé dans la semaine que des perspectives d'avenir que nous envisageons.

D'un avis général, la rencontre s'est déroulée dans une bonne ambiance, sans heurt. Une écoute partagée a permis des échanges fructueux, et a autorisé chacune et chacun à préciser ses pensées. Cette année, les cours proposés par une diversité d'intervenants se sont avérés riches d'enseignements, ce qui a été apprécié par l'ensemble du groupe.

Nous avons visionné la totalité du site, des améliorations seront proposées, des textes qui n'y figurent pas seront ajoutés et chaque association se doit d'y inclure ses informations afin de faire vivre le site.

Nous lançons une enquête auprès des professeurs - *Diplômés IDET et IE* - figurant sur le site : *sont-ils encore en activité eutonique ? Pouvons-nous leur adresser une personne qui nous sollicite ? Sont-ils d'accord pour que leur nom et éventuellement leurs coordonnées figurent sur le site ?* Ceci au regard de la loi sur la protection des données personnelles. Cette enquête demandera du temps, nous le prendrons afin de recueillir le maximum de renseignements aussi clairs et précis que possible.

Nous avons à réfléchir et à décider dans le cours de l'année sur l'organisation et le contenu de la prochaine rencontre. Des idées ont été émises, le Bureau aura à se positionner et en à définir les contours rapidement.

Des doutes existaient en arrivant au début de la semaine, nous sommes repartis plus confiants dans l'avenir de l'Institut d'Etonie. Le fait d'avoir partagé ces journées, d'avoir travaillé ensemble autour d'une démarche qui nous unit, d'avoir amené des propositions pour l'année prochaine, tout cela a contribué à nous aider à regarder devant positivement.

Que vive l'eutonie.

Le rapporteur, Jean-Michel Couteret

