

Illustration

Ce qui suit se veut une illustration de ce que Marie- Claire a exposé dans « **EUTONIE – Grammaire et Vocabulaire** ». Rappelons deux paragraphes :
« **Nous avons appelé « Fondamentaux » les lignes de force dégagées par G.A. tout au long de sa vie concernant l'usage du corps tel qu'elle l'a étudié, pratiqué, enseigné, pensé** »

« **Ces « lignes de force », ces « fondamentaux » m'apparaissent comme la grammaire de l'Eutonie. Il s'agit de quelques principes de base qui structurent sa /ses pratique/s et lui donnent autant d'axes de travail, d'étude... »**

L'essentiel est dit.

Principalement grâce à sa sensibilité et à ses intuitions, G.A. a analysé et décrit de façon originale et exploitable des états et des schémas d'action de l'humain. L'expérience nous a montré la justesse et les conséquences opérationnelles de cette vision.

Mais revenons aux « **fondamentaux** » et leurs deux faces. L'une, c'est ce que nous avons dit précédemment : aller vers une sorte de « naturel » épuré des tensions, stéréotypes, etc. inscrits au cours de la vie. L'autre face, c'est leur caractère de « **concepts sensibles** », faisant partie de la catégorie plus large des « **concepts expérientiels** ». Ils représentent la forme stabilisée des trouvailles de G.A. en sous-ensembles fonctionnels, pouvant se prêter à de multiples déclinaisons. Grammaire et vocabulaire.

Prenons un exemple : le repoussé

Dans son livre « *Pratiques corporelles pour tous* », Jackie en donne une photo page 66. La description de la position de départ est d'une extrême simplicité ;

Couché sur le dos, cuisses verticales, jambes horizontales, pieds contre le mur

En quoi peut-il être, à quelles conditions peut- il devenir un « texte d'étude » ?

Sa dénomination donne une première indication. **Repousser** est un verbe d'action. Pousser pour éloigner. Eloigner ou s'éloigner. Le « **repoussé** » est un substantif – un nom - qui désigne un ensemble de phénomènes allant de la mise en action (des mises en action) jusqu'aux conséquences les plus diverses, conscientes ou non, dans le corps humain. Sans changer la forme de la position de départ, nous savons combien sont nombreuses les combinaisons possibles. C'est ce qui justifie son appellation de « texte d'étude ».

Je ne m'étendrai pas davantage sur ce que nous avons tous vécu. Sauf pour rappeler que ce « repoussé » n'intervient jamais seul. Il est nécessairement accompagné par d'autres « fondamentaux ». Entre autres toucher, contact, etc. Il a aussi un rapport privilégié avec ce que G.A. appelle le « réflexe de redressement », à tel point que, dans certains cas, on pourrait considérer l'intention de repousser comme un déclencheur du « réflexe de redressement ».

Si cette mise en œuvre simultanée et coordonnée des **fondamentaux** est de règle, il n'en reste pas moins que, le plus souvent, nous faisons en sorte – ou il se trouve - que l'un d'eux soit mis en avant. Cela dépend de nos intentions, de ce que nous

sommes en état d'appréhender, de la mise en action de schémas pré- montés, du contexte etc.

Dans ce qui suit, j'examinerai quelques emplois et effets du « repoussé », vous laissant apprécier la nature et le rôle possible des autres *fondamentaux* qui l'accompagnent.

Fin des années 50 :

Elle est allongée dans son lit. Des oreillers l'aident à trouver une position relativement acceptable pour son état. Il y a peu, elle faisait partie d'une « série opératoire » dans un grand établissement de la vallée. Maintenant elle a rejoint le sanatorium de C... où elle séjourne depuis plusieurs mois. Des antibiotiques, d'emploi assez récent, ont fini par vaincre le bacille de KOCH, le tristement célèbre BK responsable de la tuberculose. Mais il a causé des dégâts importants dans son corps – dans sa vie aussi –

On vient de lui enlever un lobe du poumon droit. Intervention classique, ce qui ne veut pas dire anodine. Pour accéder au poumon, il faut dégager un espace intercostal et écarter les côtes, avec ce que cela entraîne comme mortification musculaire et articulaire...

Je la trouve endolorie, repliée sur elle-même, en défense. Nous parlons. Elle veut bien, avec sa main gauche, faire des petites pressions autour de la zone sensible, pour la délimiter. Dans les jours qui suivent, elle accepte progressivement que j'intervienne manuellement. Confiance. « L'alliance thérapeutique » s'établit. Je n'entrerai pas dans le détail d'une lente – et longue - rééducation, mais je voudrais examiner la place et le rôle du « repoussé » dans cette affaire.

Contre la paume de ma main ou contre un doigt, madame N. est appelée à pousser. Nous commençons par des régions éloignées de la blessure : épaule, bassin, sommet de la tête, etc... Pour pousser, il faut trouver des appuis. Certains se situent dans la zone endolorie. On en parle. On essaie. Peu à peu, le « *repoussé* » devient possible. Au temps où le corps s'efforçait à une action dynamique vers l'extérieur succède celui où il accepte cette sorte d'effet en retour qu'est le *repoussé*. Ensuite, c'est une succession d'équilibres passagers et incertains qui s'établissent de façon stable ou fugace. Jusqu'à ce que le **repoussé** devienne dominant et habituel.

Les situations varient. Au début, c'est la position couchée, sur le dos ou sur la côté gauche. Pousser, repousser Dialogue d'une partie du thorax avec ma main, avec une balle. Signalons deux séries d'indicateurs des changements progressifs :

- Le thorax agit d'abord en bloc, protégeant la partie endommagée. Des localisations plus précises deviennent possibles. Le corps retrouve de nouvelles possibilités fonctionnelles.

- Les positions supportées deviennent plus nombreuses. Couchée, assise, debout. Dos contre un mur, avec des balles derrière les deux hémithorax, dans les gouttières vertébrales. Le « sensible » limité à la protection contre la douleur sert maintenant à la reconquête de l'espace corporel. Les arbres du parc offrent un appui solide et vivant pour le « repoussé ». Enfin le « dessin » pointe son nez, repoussant le..... « repoussé » pour occuper à son tour le devant de la scène.

Fin des années 60

Les tussilages sont fleuris. Sur les faces Sud, la neige remonte en altitude. Le petit stade est dégagé. En cette fin de matinée, le soleil nous réchauffe. La classe de 6° est tout excitée : on va faire de la course. Et puis il s'est passé des choses bizarres.

Dans une précédente séance, on a cherché tout ce que pouvaient faire les plantes de pieds sur le sol. Même le prof de maths s'en est mêlé, leur parlant des angles et ajoutant que c'était utile pour la course à pied. Bizarre, bizarre...

On marche, on court un peu, on sent le sol sous les pieds. Des directions sont introduites. On remarque qu'elles forment un angle – un angle variable avec la surface du sol. On joue avec. Les allures s'en ressentent. On se met par deux. L'un court et identifie la direction du *repoussé* dans le sol. L'autre observe et cherche à trouver cette direction d'après la vitesse de course et la position du corps de son camarade. Discussion entre eux. Je m'attendais à beaucoup de disputes et de « n'importe quoi ». Pas du tout. Je suis étonné par la justesse des repérages. En mettant de côté quelques cas de mauvaise foi et de chipotage, le plus grand nombre discutent comme lorsqu'on parle de choses...courantes. Avec des grandes classes, des athlètes de bon niveau ou des adultes, il y a davantage de barrages, de différentes natures...

Années 90

Un barrage coupe le cours du Doubs. Contre la rive gauche, une écluse. Sur le reste de la largeur, en aval, un ensemble complexe de courants, contre- courants, tourbillons. De fils tendus entre les deux rives pendent, deux par deux, ces bâtons verticaux marquant des portes de slalom entre lesquelles naviguent canoës et kayaks. Il y a là une bonne partie de l'Equipe de France et d'autres athlètes susceptibles d'y entrer prochainement.

L'entraîneur national (P.S.) et moi sommes assis côte à côte sur la rive, quelques mètres au- dessus du niveau de l'eau. Peu de paroles. Il donne des consignes d'organisation, quelques conseils techniques. Pour ma part, je regarde ce qui se passe, repérant une attitude, une habitude trop répétitive, une transmission des forces manquant d'efficacité. Autant d'éléments m'aidant à préparer mes interventions, qui sont de plusieurs ordres : auprès de P.S. en lui faisant part de mes observations ; pour construire une séance collective et surtout pour des séances individuelles avec deux jeunes femmes kayakistes. Elles sont au sommet de leur art : l'une est deux fois vice- championne du monde, l'autre sera 3° aux J.O. Elles recherchent ce « petit quelque chose » qui leur permettra de se maintenir à ce niveau, voire de l'améliorer. Ce que nous faisons comme travail corporel sensible les intéresse. Le « repoussé » leur paraît immédiatement transposable, utilisable.

Il faudrait plusieurs pages pour décrire ce qui est demandé à une kayakiste. De multiples phénomènes se produisent dans un même temps : courants changeants, vagues, situation des portes, écarts du bateau..... Pour réagir, il y a la position du corps, le mouvement des hanches, les pressions des genoux et des pieds.... Et cet appui toujours incertain de la pagaie, qu'il faut construire de façon appropriée chaque fois qu'elle entre dans l'eau.

Le **repoussé** est apprécié pour l'habitude qu'il donne de la transmission des forces dans le corps, sans rigidité et ne bloquant pas la prise d'information sensible. Il a été à l'origine de plus d'une modification du calage dans le bateau.

Je n'ai qu'un souvenir flou et parcellaire des exercices que j'ai proposés à l'une et l'autre des deux athlètes. Je faisais du « sur mesure ».Ma démarche se concrétisait en situations choisies ou créées au fur et à mesure que notre compréhension mutuelle

avançait. Pour la commodité de l'exposé, je diviserai leur ensemble en deux parties évidemment liées, en aller- retour.

- Des « textes d'étude », dont le traditionnel « repoussé », présenté dans sa forme bien connue : couché sur le dos, pieds au mur, etc , avec ses multiples exploitations. D'autres aussi, porteurs des mêmes possibilités mais avec des formes différentes, pour éviter de lier un effet à une seule situation.

- Des exercices plus spécifiques imaginés après des observations sur l'eau, des échanges avec PS.et des conversations avec les kayakistes. Avec toujours le souci de solliciter des potentialités sans les lier à une forme particulière d'exercice et, ainsi, ne pas gêner leur investissement dans la réorganisation de séquences souplement adaptables.

Grammaire caractéristique de l'Eutonie. Vocabulaire créé « en tant que de besoin », formule particulièrement creuse mais qui, en l'occurrence, reprend du sens.

Pour terminer

Une situation présentée par G.A. Trois lieux d'application. Un fil conducteur : le **repoussé**.

Il y a bien d'autres situations qui permettent de déceler et d'étudier le **repoussé**. Mais cet *exercice d'étude* choisi par G.A. a l'avantage de le présenter non lié à une finalité particulière qui limiterait sa liberté d'usage. Participant à l'originalité de l'Eutonie et la justifiant, c'est un des « **fondamentaux** », à la base de la mise en pratique.

Dans les trois exemples présentés, le mode d'utilisation de la notion de **repoussé** est déterminé par l'état d'une personne ayant besoin d'aide, puis par l'enseignement d'une activité d'ailleurs fort naturelle, surtout chez des gamins de 11/12 ans mais sublimée par le mythe sportif et enfin par des athlètes soucieuses de mieux mobiliser leurs moyens ou d'en trouver d'autres pour conserver ou dépasser leur niveau actuel.

Ainsi nous pouvons dégager les deux temps d'une suite cohérente.

- 1 - Analyse singulière de l'état et du fonctionnement du corps humain. Constat de ses possibilités. Exercices d'étude jugés particulièrement propres à les mettre en évidence de façon sensible (les **fondamentaux**) = L'œuvre de G.A.

- 2 - Utilisation particulière en fonction des désirs exprimés, des besoins constatés, des objectifs poursuivis.....G.A. est allée elle- même dans plusieurs directions, en raison de sa formation, de ses compétences et de son désir de pénétrer certains milieux. Il en reste une infinité à explorer. Mais n'oublions pas que ces « deux temps » n'ont de signification que si, entre eux, l'aller- retour est permanent.

René BERTRAND

15.2.2012

René Bertrand : e-mail: rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr

Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine
Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut
d'Eutonie