

## **Stage A.F.C.E. La Pierre Echay, 22 – 26 février 2009**

---

Les thèmes que j'ai traités ont été : la peau, les espaces, l'équilibre, le mouvement.  
Les situations ont varié : sur le sol, assis sur une chaise, allongé sur une table pour des manipulations à deux.

Il y eut fréquemment passage à différents types de mouvement.

Le petit matériel a été peu utilisé.

La peau a été considérée dans sa texture, pour son voisinage avec les fascias sous-jacents et en tant qu'inter- face entre les espaces intérieur et extérieur. La notion psychanalytique du moi- peau a été évoquée, dans la mesure où elle nous paraissait en rapport avec la pratique développée.

La peau, objet de formes d'attention particulières, a été examinée dans sa partie externe et, surtout, dans sa partie interne. Cela en rapport avec les volumes et les espaces internes et externes, explorés en tant que tels, mais aussi lieux de mouvement et de création.

Pendant ces études de volumes, l'os a affirmé sa présence.

L'équilibre, debout, a été étudié dans son instabilité et dans son rapport avec différentes sortes d'intention et de réalisation de mouvement.

Ajoutons une étude topologiquement délimitée, consacrée aux omoplates dans leur rapport avec le mouvement.

René

---

### **Souvenir de Marie-Claire de sa séance à la Pierre**

J'ai repris le thème de l'équilibre que René avait abordé.

- Plus la surface d'appui du corps est grande, plus l'équilibre est facile, et inversement :
  - Sur le sol, rouler d'un côté à l'autre dans un mouvement confortable et homogène. Conditions de stabilité.
  - sur le dos, jambes repliées, bras autour des genoux > rouler lentement d'un côté et chercher l'extrême limite du mouvement. Conditions de stabilité menacée. Recherche d'adaptation « eutonique » du corps dans cette position « au bord » du déséquilibre. L'adaptation se complexifie si des mouvements libres d'un bras, d'une jambe, de la tête... viennent menacer l'équilibre. Recherche d'adaptation subtile, fluide...
  
- Sur le dos : recherche d'équilibre et du minimum d'effort des bras à la verticale
  - «                    «                    «                    « avant-bras à la verticale
  - «                    «                    «                    « d'une jambe en crochet

> jouer avec équilibre – déséquilibre, conscience de l'engagement des réponses motrices, économie de moyens engagés.
  
- Marcher dans l'espace, se rencontrer, se donner la main (droite ou gauche selon la courbe engagée) et tourner ensemble en laissant les corps faire poids et contre-poids. Recherche d'un équilibre dynamique à deux.

- à deux, face à face, se tenir par les mains, les corps en contre-poids. S'équilibrer, puis lentement se tirant l'un l'autre en avant jusqu'à trouver chacun son propre aplomb.
- même principe en groupe, en cercle.

Voilà ce que je crois avoir proposé en gros. J'aime ce travail qui est dynamique, parfois d'une dynamique toute intérieure et qui n'a de sens que si la personne qui l'exécute y est totalement présente.

Marie-Claire / Pully, le 16 mars 2009

---

## **Travail relationnel à deux dans le mouvement**

### **Yvette DI RUSSO**

Assis sur une chaise de manière confortable, sentir le contact de ses pieds au sol, la direction de ses jambes et de ses cuisses. Sentir à partir des ischions sur la chaise son axe vertical en direction de la tête. Porter une attention particulière à partir de l'intérieur de la bouche pour retrouver son espace intérieur, et porter sa conscience vers l'intérieur du cou en direction de la ceinture scapulaire et les deux membres supérieurs. Sortir de cette situation par des étirements.

#### 2<sup>ème</sup> partie

Se mettre à deux, 1 assis sur une chaise, 2 se place derrière et l'aide à bien sentir une omoplate en dessinant les contours de celle-ci avec ses mains.

Puis, 1 va mobiliser son omoplate vers le haut, vers le bas, l'écartier à droite et à gauche et sentir pendant cette mobilisation les conséquences sur l'ensemble de la ceinture scapulaire. Ensuite, ce sera le tour de l'autre omoplate, puis changement de rôle.

#### 3<sup>ème</sup> partie

Debout, chaque participant choisit une omoplate avec laquelle, il va aller explorer l'espace en restant sur place. A la fin de la séquence, observer les conséquences sur l'ensemble de son corps. Puis faire avec l'autre omoplate.

#### 4<sup>ème</sup> partie

Se mettre par deux. 1 va se positionner à l'arrière de 2 et poser sa main droite sur l'omoplate gauche de son partenaire qui va mobiliser celle-ci comme précédemment. 1 suit les évolutions de 2. Faire sur chaque omoplate des 2 partenaires.

#### 5<sup>ème</sup> partie

Reprendre la même situation que précédemment, mais, là, la personne à l'arrière va fermer les yeux. C'est là qu'un travail relationnel dans le mouvement trouve sa place : à l'avant, la personne se mobilise à partir d'une omoplate avec la conscience du rapport qui s'établit avec son partenaire. Elle va devoir sentir comment évoluer dans l'espace sans mettre l'autre en difficulté par des mouvements trop rapides, afin quelle puisse sentir naître le mouvement, sa direction. A l'arrière, la personne suit la progression de l'omoplate dans l'espace et laisse passer dans son corps les signes qui vont lui permettre d'accompagner et d'interpréter à partir des sensations reçues de sa main vers son bras et son omoplate, le mouvement qui naît de son partenaire. La communication peut alors s'établir entre les deux. Faire ensuite avec l'autre omoplate, puis changement de rôle. On peut séparer le groupe en deux pour aider à voir comment évoluent les partenaires.

---

**René Bertrand** : e-mail: [rene.bertrand-vieilley@wanadoo.fr](mailto: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**