

Institut d'Eutonie

Fédération d'Associations Régionales d'Eutonie

Courrier N° 19

INSTITUT D'EUTONIE – 19^{ème} rencontre des associations – Villedieu du 22 au 27 août 2021

L



Le programme

	Dimanche 22 août	Lundi 23 août	Mardi 24 août	Mercredi 25 août	Jeudi 26 août	Vendredi 27 août
9.15		<p>Cours Jean-Michel Être ensemble, sur la même longueur d'onde. Dessins et relations.</p> <p>Cours Etonie avec rouleau Christine</p>	<p>Cours Etonie avec rouleau Christine</p> <p>Cours Jean-Michel Bassin et dessin – Relations</p>	<p>Cours Eliane Dewilde</p> <p>Echanges : Les prolongements</p>	<p>Cours Jean-Michel Dessins et relations</p> <p>Exposé : Jean-Michel La formation auprès de soignants en EHPAD</p>	Départ après le petit déjeuner.
12.30						

15.00	Accueil des participants.	Cours Lucia Cervini 17h : Conseil D'Administration	Cours Carole Isbérie Cours Diana Martinez Jeux d'eau	Cours Etonie avec rouleau /ou Pratique du dessin à partir du bassin Christine 17h : Assemblée Générale	Cours Michèle Thiolière Bilan de la rencontre. Perspectives 2022.	
19.30						
21.00	Finalisation du programme de la rencontre.					

Les cours

Jean-Michel COUTERET

Se retrouver ensemble et dessiner.

Allongé sur le dos, jambes allongées : repoussés verticaux contre le sol à partir des points osseux du corps.

Allongé sur le dos, dessiner dans l'espace proche, à partir :

- De l'oreille droite.
- De l'oreille gauche.
- Dessiner brièvement à partir de l'oreille droite puis à partir de l'oreille gauche et retour à l'oreille droite, passer alternativement d'une oreille à l'autre.
- De la rotule droite, explorer l'espace autour de soi.
- De la rotule gauche, idem.
- Du coude droit. Le coude explore m'espace, entraînant le reste du corps.
- Du dos de la main gauche explore l'espace dans différentes directions.
- Du coude droit et du dos de la main gauche ensemble et inverser : du coude gauche et du dos de la main droite puis inverser à nouveau.

Allongé sur le dos, venir à la conscience du dos des deux mains, dessiner et arriver debout, entraîné par les dos des mains. Debout, continuer à créer son espace à partir du dos des mains, se déplacer et déplacer son espace puis venir toucher le dos d'une main d'une partenaire et dessiner ensemble quelques instants. Retour aux dessins seule puis à nouveau au toucher des mains avec une ou des partenaires. Alternier : dessiner seule et dessiner avec partenaires.

Revenir dans son espace et arrêter progressivement les dessins pour arriver ensemble debout dans son équilibre et dans l'immobilité.

Jean-Michel Couteret - Lundi 23 août 2021 matin.

Cours Jean-Michel COUTERET

Dessins et mouvement autour du bassin - Dessins dans l'espace proche ou plus loin autour du corps.

Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds posés sur le sol, un ballonnet sous la région du sacrum. Le bassin est ainsi légèrement surélevé sur un objet instable.

Chercher et trouver l'équilibre sur le ballonnet.

Venir à la conscience du pubis et de l'appendice xiphoïde.

Chercher à amener le pubis en direction de la base du sternum, varier l'engagement musculaire entre le plus grand rapprochement du pubis du sternum et le plus petit engagement musculaire qui donne une perception d'un léger rapprochement du pubis du sternum et explorer toutes les nuances entre les deux.

Assis sur le plancher, conscience des ischions.

A 4 pattes sur le sol, conscience de l'orientation des ischions et mettre en place par sa conscience des prolongements contre le mur qui se trouve derrière. Dessiner sur le mur à partir de ces prolongements.

Debout, conscience de la direction des prolongements des ischions sur le sol. Dessiner sur le sol à partir de ces prolongements.

Assis sur une chaise, une baguette entre les pulpes des index. Venir à la conscience de l'espace délimité par la baguette, les bras, le haut du corps et chercher à modifier, faire évoluer cet espace.

Même position de départ, explorer l'espace autour de soi à partir de la baguette, être entraîné par la baguette. Arriver debout et poursuivre cette exploration en créant son propre espace autour de soi. Se déplacer et aller dessiner dans l'espace d'autres partenaires, créer des espaces communs.

Revenir progressivement debout et ralentir les dessins ensemble jusqu'à s'arrêter ensemble.

Jean-Michel Couteret - Mardi 24 août 2021

L'équilibre

Ce cours fait suite à l'exposé sur la formation des soignants en EHPAD. Il comporte dans un premier temps deux tests proposés en gériatrie ou pour des personnes ayant fait des chutes dans les mois précédents. S'ensuit un travail autour de l'équilibre.

Les tests :

- Station unipodale : tenir en équilibre sur une jambe 5 secondes, la personne choisit la jambe sur laquelle elle s'appuie.
- Set up and go : se relever d'une chaise, sans accoudoir, marcher 3 mètres, contourner un repère, faire demi-tour en direction de la chaise, la contourner avant de venir s'y asseoir.

Par ces tests, nous évaluons l'état d'une personne à un moment donné. Selon les observations – troubles d'équilibre, difficultés dans la station unipodale, erreurs de parcours dans le set up and go, temps de parcours long ou autres constats – il sera proposé soit une prise en charge par un kiné, un psychomotricien, pourquoi pas un eutoniste, soit une consultation auprès d'un neurologue si les troubles sont importants.

Ces tests, aussi simples qu'ils puissent paraître, sont prédictifs d'une possible survenue ou évolution vers des maladies neuro-dégénératives.

Cours Jean-Michel Couteret

Cours autour de l'équilibre.

- Debout dans sa position d'équilibre, observer la répartition du poids du corps entre pied droit et pied gauche, et entre talons et plante des pieds/orteils.
- Dans la même position, observer finement les petits mouvements du corps autour de l'équilibre, les micro-rééquilibrages permanents qui existent sans qu'ils ne soient provoqués.
- Amplifier volontairement ces déséquilibres, sans être déséquilibré, sans avoir à faire un pas pour se rattraper.
- Pieds serrés, observer ce que ça modifie par rapport à l'équilibre. Puis explorer à nouveau une amplification des déséquilibres, à l'intérieur de ses limites de sécurité.
- Station unipodale en équilibre, puis chercher des mouvements de tout le corps autour de l'équilibre, sans être déséquilibré.
- Debout, une balle de tennis sous un pied. Faire rouler la balle, explorer les perceptions sous tout le pied, s'appuyer sur la balle.
- Par deux : A est debout, dans son équilibre. B à côté ou derrière, exerce des pressions progressives dans différentes directions comme pour chercher à déséquilibrer A. A résiste juste ce qu'il faut aux pressions.
- Allongé sur le tapis, sur un côté mais dans un alignement complet du corps, comme posé sur une ligne. Le bras libre est posé sur la hanche. Chercher et trouver l'équilibre dans cette position. Explorer les limites du déséquilibre vers l'avant et l'arrière, sans rouler vers l'avant ou l'arrière.
- Le culbuto : allongé sur le tapis, les genoux rapprochés du tronc sont tenus par les mains. Là aussi, explorer les limites des déséquilibres à droite et à gauche, sans rouler sur le côté.

Ce ne sont que quelques exercices autour de l'équilibre. Le travail à propos de cette notion mérite un approfondissement qui ne peut être envisagé qu'au cours d'un stage ou de plusieurs cours successifs, et ce, à tout âge.

Christine CHAUTEMPS

J'ai choisi d'utiliser un rouleau de Pilates pour ces 3 séances.

1^{ère} séance

S'allonger au sol et petit inventaire sur les appuis, les zones qui touchent le sol et celles qui sont au-dessus.

- 1- Genoux fléchis, placer le rouleau transversalement sous les genoux et faire contact avec le sol à travers le rouleau
- 2- Placer le rouleau (R) vers soi de façon à le toucher puis à le contacter, forme, consistance, volume etc. quelle que soit sa position par rapport au corps.
- 3- Lâcher le R et s'étirer pour se diriger vers la position debout en accueillant les sensations. Observation de la posture et de son organisation des pieds à la tête.

En commençant par s'asseoir sur l'une de ses extrémités, s'allonger sur R, en plaçant les paumes de main et avant bras en appui sur le sol le long du corps avec les 2 genoux fléchis et les plantes de pieds (PDP) au sol de façon à trouver son équilibre.

- 4- Et réaliser les différentes séquences suivantes :
 - . Allonger 1 jambe et chercher son équilibre dans cette position; ramener cette jambe en flexion PDP au sol ; même séquence pour l'autre jambe, puis retour des 2 PDP sur le sol.
 - . Etendre un bras au dessus de tête, dans le prolongement du corps, si possible, avec ou sans appui pour l'épaule et chercher son équilibre, ou si épaule ne le permet pas, dans une position accessible et confortable. Retour de ce bras le long du corps et même séquence avec l'autre bras, dans la même recherche confortable.
 - . Combiner les 2 séquences précédentes jambe et bras opposés en diagonale et y rester jusqu'à trouver son équilibre; inverser la position des membres dans l'autre diagonale (penser au confort des bras). Retour en position initiale.
 - . Etendre les 2 jambes, avec les paumes de main et avant-bras en appui sur sol. Retour genoux fléchis, les 2 PDP au sol.
 - . Ecarter et allonger les 2 bras, plus ou moins avec appui des épaules pour leur confort et recherche d'équilibre.
 - . Combiner les 4 séquences précédentes et allonger les 4 membres simultanément et recherche d'équilibre.
- 5- Rouler sur le côté pour descendre du rouleau, revenir dos au sol et observation des sensations des pieds à la tête. S'étirer et s'apprêter à se relever en poursuivant les étirements.
- 6- Debout et observation de la posture
- 7- Chercher 1 partenaire, se rapprocher de lui et poser le rouleau en position verticale. Poser chacun une main à plat sur l'extrémité supérieure du R et établir un contact avec le partenaire par l'intermédiaire du rouleau, tout en observant comment s'installe l'équilibre.



2021/11/14 16:54

2^{ème} séance

S'allonger sur le sol et petit inventaire sur les appuis, les zones qui touchent le sol et celles qui sont au-dessus. Observer la respiration.

- 1- Genoux fléchis, placer le rouleau transversalement sous les genoux et faire contact avec le sol à travers le rouleau en sentant sa forme, consistance, volume, température, etc.
- 2- Retirer le R, accueillir des sensations et s'étirer pour se diriger vers la position debout en observant les sensations. Observation de la posture verticale et de son organisation des pieds à la tête.
En commençant par s'asseoir sur une de ses extrémités, s'allonger sur R, en plaçant les paumes de main et avant-bras en appui sur le sol le long du corps avec les 2 genoux fléchis et les plantes de pieds (PDP) au sol de façon à trouver son équilibre dans l'économie.
- 3- Allonger 1 jambe et fléchir les 5 orteils de ce pied en direction de la cheville, sans engager la cheville, plusieurs fois et retour en position initiale, tout en cherchant l'équilibre.
Fléchir la cheville sans les orteils et retour en position initiale, plusieurs fois ; retour PDP au sol, genou fléchi, tout en cherchant l'équilibre.
Répéter les 2 séquences avec l'autre pied.
- 4- Les 2 PDP au sol, 1 bras long du corps tandis que l'autre s'écarte, le coude et la paume de main déposés à plat sur le sol, dans l'alignement de l'épaule, ou si l'épaule ne le permet pas, dans une position accessible et confortable.
. Fléchir les doigts en direction du plafond sans déplacer le poignet, plusieurs fois et retour en position initiale.
. Fléchir le poignet en direction du plafond, sans engager les doigts, plusieurs fois et retour en position initiale.
. Même position de bras, réaliser une latéro-flexion du poignet en direction du corps, paume de main restant au sol, plusieurs fois et retour en position initiale.
. Puis une latéro-flexion du poignet en s'éloignant du corps, plusieurs fois et retour en position initiale.
Répéter les 4 mêmes séquences avec l'autre bras
- 5- En diagonale fléchir cheville vers mollet et poignet vers avant bras simultanément; puis l'autre diagonale, tout en cherchant l'équilibre.
- 6- Fléchir simultanément les 2 chevilles et les 2 poignets, comme précédemment, tout en cherchant l'équilibre.
- 7- Rouler sur le côté pour descendre du rouleau, revenir dos au sol et observation des sensations des pieds à la tête.
- 8- A l'aide des genoux fléchis et des PDP au sol, installer le R transversalement sous le sacrum et rapprocher 1 genou fléchi vers la poitrine avec la main quelques instants, tout en cherchant l'équilibre; retour PDP au sol et procéder de la même façon avec l'autre genou.
- 1- Retirer le R et observation avant de s'étirer et de s'apprêter à se relever en poursuivant les étirements
- 2- En position debout, observation de la posture, son organisation et de la respiration, des pieds à la tête.

3^{ème} séance

S'allonger au sol et petit inventaire sur les appuis, les zones qui touchent le sol et celles qui sont au-dessus.

- 1- Genoux fléchis, placer le R transversalement sous les genoux et faire contact avec le sol à travers le rouleau
- 2- Les talons déposés sur le sol, dessiner à partir du talon d'un pied, sans décoller le talon du sol ; même chose à partir de l'autre talon.
- 3- S'installer sur un côté et déposer la jambe supérieure, du genou jusqu'à la malléole interne, en flexion sur le rouleau qui est lui-même couché au sol, face à soi et dans le même axe que soi.
- 4- Repérer avec la main si besoin l'épine iliaque de la jambe côté plafond et dessiner à partir de l'épine iliaque.
- 5- Du même côté, placer son attention au niveau du sacrum ; séparer le sacrum en 2 moitiés droite et gauche. Choisir un point de cet héli-sacrum et avec l'attention maintenue sur ce point, dessiner à partir de lui.
- 6- Se séparer du R, retour sur le dos et observer cet héli-bassin, cet hémicorps et le comparer avec l'autre côté
- 7- Répéter étapes 3, 4 et 5 avec l'autre côté
- 8- S'installer sur un côté de la même façon que dans l'étape 3 et choisir un point précis de l'hémithorax côté plafond. Avec l'attention sur ce point précis, dessiner à partir de lui.
- 9- Idem à partir d'un point de l'omoplate du même côté
- 10- Se séparer du R, retour sur le dos et observer cet héli-thorax et l'hémicorps correspondant.
- 11- Changer de côté et répéter les étapes 8 et 9. Retour sur le dos et observation.
- 12- Remettre le R transversalement sous les genoux et dessiner à partir d'un point du pubis.
Et dessiner à partir d'un point du sternum.
- 13- Se séparer du R, observation et se préparer à aller vers la position verticale tout en s'étirant.
- 14- Debout, placer le R verticalement devant soi et exercer des repoussés en direction verticale avec les 2 mains à plat sur le R ; ceci à plusieurs reprises, avec des intensités différentes, une respiration fluide et des temps de repos intermédiaires, en observant les effets sur l'ensemble du corps, des pieds à la tête.

Rencontre des Associations - Villedieu - 2021 Lucia CASO CERVINI

Août 2021

Séance: « Dessin à partir des extrémités des mains »

- 1) A partir de la position allongée sur le sol : sentir votre corps, observer ce que votre corps demande, ses besoins de s'étirer, de mouvement ou de repos, laisser venir les bâillements qui arrivent.
- 2) Observer le contact avec le sol, les appuis des pieds, jambes, bassin, dos, thorax, épaules, bras, mains, cou/tête. Laisser le corps se poser. Observer.
- 3) Encore allongé, jambes pliées, positionner un sac de marron au-dessous d'un pied. À partir de la paume du pied, glisser le pied sur le sac. Glisser les bords internes et externes, glisser le dos du pied sur le sac. Comment le corps s'adapte pour ce mouvement de glissement sur le sac. Observer les appuis du bassin, du dos, les adaptations des jambes, des genoux et l'aide des repoussés d'autres régions du corps pour réaliser ce mouvement. Observer, s'étirer.
- 4) S'asseoir sur une chaise, à partir de l'observation de l'appui des pieds et des ischions, faire des petites pressions d'un ischion sur la chaise vers le sol, d'un côté, puis de l'autre côté. Repousser chaque ischion à la fois, repousser à partir de chaque pied. Observer son effet vers le haut du corps (la colonne, la tête, les bras).
- 5) Encore assis, prendre un petit bambou (environ 30 cm) et réaliser des glissements, dans le sens de la longueur, sur la peau. Choisir un côté du corps et réaliser ces glissements à partir de la tête vers la main comme si on voulait « peindre » la peau. Passer par le haut et l'arrière de la tête, par le visage, l'oreille, le cou, l'épaule, le bras, avant-bras, poignet, mains et doigts en touchant toute la surface de ce côté. Arrêter le mouvement et observer chaque côté. Glisser le bambou de l'autre côté à partir des doigts de l'autre main, du bout des doigts, entre les doigts, la main, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras, l'épaule, le thorax, le cou, le visage et la tête. Observer.
- 6) Encore avec le bambou, réaliser la percussion des os. Commencer par sentir le bambou et le percuter dans différentes surfaces : le sol, le tapis, les pieds de la chaise, le siège. Entendre sa résonance, sentir les différences de vibration. Ensuite, à partir du bout des doigts, percuter chaque phalange, chaque doigt, les os du métacarpe et carpe, le radius et le cubitus, le coude, l'humérus, la clavicule jusqu'à l'omoplate. Sentir la différence de vibration, jusqu'à où ça vibre. Reprendre de l'autre côté, le bout de chaque doigt, pouce, index, majeur, annulaire et auriculaire. La main, poignet jusqu'à la clavicule et finir par la percussion du sternum. Sentir sa vibration, il y a des différences avec les autres parties du bras ? Jusqu'à où ça résonne ? Observer les effets sur le corps.
- 7) Commencer un dessin à partir du doigt auriculaire d'une des mains, laisser entraîner le bras, passer pour le dessin du pouce, alterner entre auriculaire et pouce, laisser le reste du corps participer à ce mouvement. Rajouter l'autre main, alterner entre droite et gauche, entre pouce et auriculaire, entre les extrémités de chaque main et entre les deux mains. Explorer ses mouvements et leur répercussion sur les pieds, les jambes, le bassin, la colonne et la tête.
- 8) Cesser les mouvements et placer le sac de marron sur la tête. Sentir l'espace interne du corps, sa relation avec le sol et l'espace, la sensation des pieds jusqu'à la tête et d'une main à l'autre. Enlever le sac et marcher librement.

Lucia Cervini

Carole ISBERIE

Titre : De la conscience du corps à la fluidité dans le mouvement, en s'aidant de différentes approches de l'eutonie

(dessin, observation des sensations, toucher, volume intérieur, lenteur, micro-étirements, repoussés).

NB : Entre chaque séquence, étirements libres.

1- Cinq minutes libres : debout assis ou coucher, en mouvement ou dans l'immobilité. Se mettre à l'écoute de son corps, de ses envies, laisser venir les pensées en les accueillant simplement, sans rechercher à tout prix à les éviter ou repousser.

2a - Debout, sans rigidité, avec de légers mouvements ondulants, inventaire de la longueur des segments depuis les pieds jusqu'à la tête.
2b- Marcher en gardant en conscience les éléments (segments) observés et ressentis précédemment. De temps à autre, s'arrêter, et dessiner à partir du bout des doigts d'un bras, puis de l'autre bras. Conscience des pieds au sol, conscience de la présence des autres.

3- Couché, position au choix. Accueillir éventuellement les pensées qui arrivent. À partir de chaque point qui touche le sol, aller en pensée vers le point correspondant du dessus du corps ; apprécier la distance, le volume, entre les deux points. Depuis la tête jusqu'aux pieds.

5- Utiliser les repoussés pour rouler sur le sol d'un côté puis de l'autre.

6a- Couché sur le dos. Position de contrôle bras en chandelier vers le dessus de la tête.

6b- Toujours couché sur le dos, dessiner à partir d'un coude, puis à partir du talon de la main, puis à partir du bout des doigts. Puis micro-étirements dans le prolongement du bras.

D'un côté, comparer les deux côtés, puis l'autre côté.

6c- Vérifier avec la position de contrôle du 6a si quelque chose a changé.

7- Couché sur le dos, les bras en croix, dessiner d'une main vers l'autre en passant à la verticale. Laisser suivre le corps. Revenir à la position initiale à partir du dessin de la main dans l'autre sens.

Eliane DEWILDE

INSTITUT d'EUTONIE – RENCONTRE d'Août 2021

Thème de la séance : le Dessin en Eutonie

- Assis sur une chaise, dos non appuyé, pieds posés sur le sol,
- Sentir depuis les ischions jusqu'à la tête, regard horizontal,
- Respiration libre, sentir sa verticalité
- Rouler sur ses ischions dans différentes directions, laisser suivre le corps...Sentir les conséquences jusqu'à la tête...
- Dessiner avec le dessus de la tête et laisser suivre son corps ...sentir comment les appuis des ischions changent sur la chaise ?
- Si nécessaire, se reposer de temps en temps ...
- Dessiner à partir d'une oreille autour de soi, sentir les conséquences sur ses appuis sur la chaise ... dessins à partir de l'autre oreille, sentir comment le corps suit Repos...
- Dessins avec le nez dans différentes directions, sentir les effets sur ses appuis sur la chaise ... Repos dos appuyé ...
- A partir de repoussés des ischions sur la chaise et de l'appui des pieds, se relever en conscience (dos et tête vers l'oblique)
- Retrouver les appuis de ses pieds dans le sol et se déplacer à partir d'une oreille, de l'autre oreille, du nez, d'une épaule, de l'autre épaule, avec la conscience des autres participant(e)s
- Après avoir poussé les chaises, se déplacer à la rencontre d'une ou un partenaire et dessiner ensemble à partir d'une région du corps...tout en gardant la conscience de ses appuis...Les déplacements dans la salle permettront de changer de partenaire
- Echanges en fin de séance.
-
-

Michèle THIOLIERE

La Respiration et Les Mouvements de La Cage Thoracique.

1. Dans différents déplacements, comment sentez-vous votre corps ? Comment ça respire en vous ?
2. Allongé sur le sol, toucher celui-ci avec le plus possible les parties du corps et du thorax.
3. Sur le dos, choisir un demi-thorax, avec l'aide d'un sac de marrons explorer et percevoir les côtes flottantes au-dessus du bassin, jusque sous les aisselles, vers le sternum et la clavicule, l'ensemble du gril costal du côté choisi.

Se mettre sur l'autre côté et glisser un bambou fin dans un espace inter costal, percevoir la direction, la largeur. S'étirer si besoin.
4. Se remettre sur le dos, le sac de marron posé sur le sternum, inspirez plusieurs fois et expirer entre 2 inspirations comme pour avoir un thorax de plus en plus profond.
Puis avec les mains de chaque côté du thorax, inspirez plusieurs fois de suite, comme pour avoir un thorax de plus en plus large.
5. Comme au début, marchez et observez comment vous percevez votre corps et votre respiration,
Comment ça se déroule ?

Thiolière Michèle. Le 26 Août 21. Villedieu.

Echanges autour des prolongements.

Mercredi 25 août matin

Que peuvent permettre les prolongements ? Quels sont les effets dans mon corps ?

Quels sont ses spécificités par rapport aux dessins, également réalisés à partir d'un point du corps ?

Ouvrent-ils à une dimension de présence supérieure à soi, tout au moins à celle de son corps et de ses limites ?

Est-ce que Gerda avait l'intention de nous proposer une connexion à plus grand que soi, d'un point de vue essentiel ? Nous faisons référence ici à sa proximité avec l'enseignement de l'anthroposophie par Steiner.

C'est un peu mystérieux, c'est un sujet qui mérite vraiment que l'on s'y intéresse, en observant ses manifestations. Même si le prolongement part d'un segment bien précis du corps, jusqu'où mobilise-t'il le corps et d'où part l'intention de celui qui « prolonge » ?

En haptonomie, on pratique un toucher qui contacte l'être, dans sa plénitude et sa dimension psychoaffective, incluant sa présence existentielle et essentielle.

Nous différencions d'un point de vue du ressenti : être séparé et être relié au Tout ; qu'est-ce que ça impacte en soi d'être en lien avec le Tout ?

Il est évoqué ici que lors d'un dessin, prolonger sur le plafond a aidé à aller vers la lenteur, idem avec prolongement du bâton dans le sol. La lenteur amène une présence à soi, une concentration pas crispée, et « flottante », c'est-à-dire source d'un vécu à la fois plein et réceptif au-delà de ses limites. Est-ce que ce sont les manifestations d'une sensibilité qui s'expand vers l'extérieur ou d'une expansion de la sensibilité habituelle ?

Laisser faire, lâcher tout le mouvement volontaire pour conduire au contact comme un rayonnement vers l'extérieur, vers l'Univers avec des possibilités d'allers-retours qui empêchent une perte de contact avec la réalité.

Réaliser un mouvement à partir de la volonté, c'est le cortex qui est en jeu. Si on est dans le laisser faire ce n'est plus la volonté, ce n'est plus le cortex qui initie et guide, alors d'où cela part-il ? De quelle instance ? Est-ce au-delà de moi ? C'est une autre façon d'être.

Les neurosciences voient 3 cerveaux :

- Le cerveau cortical ou central
- Le cerveau intestinal ou entérique
- Le cerveau du cœur qui n'est pas contrôlé par le cerveau central, il a une autonomie.

Importance de l'intention qui préexiste à tout mouvement conscient !

L'enfant a besoin de construire ses limites et l'adolescence est une période d'ajustement de ses limites nécessaires pour faire des choix et chercher son identité. Au fur et à mesure de l'évolution, avec des limites sur lesquelles s'appuyer, l'être peut aller vers l'extérieur, voire vers une recherche spirituelle.

Limites – frontières.

Toucher un bébé, s'approcher de lui, demande d'être dans sa propre présence, c'est ce qui est travaillé en haptonomie de façon à permettre à l'enfant d'être « sécurisée » pour rencontrer son environnement et développer progressivement son autonomie.

Les rapporteurs : Christine Chautemps – Jean-Michel Couteret

Bilan de la rencontre

Bilan de la rencontre, perspectives 2022

Jeudi 26 août 2021

Nous nous sommes enfin retrouvés après cette longue coupure. Italiens et Argentines n'ont pu venir, pour différentes raisons. Dix représentants de trois régions étaient présents à cette 19^{ème} rencontre.

Les journées ont été bien remplies entre les cours proposés par différents(es) intervenants(es), des exposés et les réunions institutionnelles. Tout cela a été vécu avec parfois des moments d'émotion à l'évocation de souvenirs personnels douloureux, à d'autres instants de franches rigolades, bref, tout ce qui fait la vie.

Trois personnes venaient pour la première fois. A l'heure du bilan, elles ont exprimé leur satisfaction d'avoir trouvé leur place dans le groupe. Les mots qui ont été employés par elles, repris par d'autres : « respect, générosité, approfondissement, confiance, plaisir, ouverture du groupe, riches échanges, toujours à apprendre », tous ces mots témoignent de la réelle cohésion du groupe et d'un vrai désir de poursuivre l'aventure.

Globalement, ce fut une très bonne rencontre qui s'est déroulée dans une ambiance positive et solidaire.

Pour 2022, nous souhaitons ouvrir la rencontre à de nouvelles personnes, qu'elles soient des eutonistes confirmés, des débutants ou toute autre personne intéressée à découvrir et partager ces moments avec nous. La Magnanarié ne pourra nous accueillir l'an prochain, la 20^{ème} rencontre se déroulera dans la Drôme à la Fontaine des Lys à Comps.

Prenez bien soin de vous et que vive l'eutonie.

Le rapporteur, Jean-Michel Couteret