

Institut d'Eutonie

Fédération d'Associations Régionales d'Eutonie

Courrier N° 20

20^{ème} rencontre Internationale des associations

la Fontaine des Lys à COMPS

du 21 au 26 août 2022

ECHANGES, PARTAGE ATOUR DE L'EUTONIE

INSTITUT D'EUTONIE – 20^{ème} rencontre des associations – Comps du 21 au 26 août 2022

	Dimanche 21 août	Lundi 22 août	Mardi 23 août	Mercredi 24 août	Jeudi 25 août	Vendredi 26 août
9.15		10h15 Cours Jean-Michel De l'unité de la personne à l'unité de groupe.	Christine Présentation du livre <i>L'Eutonie pour un périnée en bonne santé au fil des ans. Adieu aux fuites urinaires.</i> Cours et échanges sur ces thèmes.	Cours Lucia Les appuis et la verticalité. Nadine : exercices de danse classique : la barre au sol.	Cours Christine Exploration de la zone pelvi-périnéale par le biais des trois diaphragmes et de la respiration.	Départ après le petit déjeuner.
12.30						
15.00	17h Accueil des participants.	Cours Michelle Du contact au dessin. Echanges à la suite du cours.	Cours Michelle De la posture verticale vers la fluidité d'un mouvement dessinant. Echanges à la suite du cours.	Echanges sur le cours de Lucia. Cours Jean-Michel Intention de mouvement. Les prolongements, quelques approches.	Cours Jean-Michel Libération du diaphragme et consciences respiratoires. Bilan de la rencontre. Perspectives 2023.	
19.30						
21.00	Finalisation du programme de la rencontre.	20h45 Conseil d'Administration		20h45 Assemblée Générale		



Les réunions institutionnelles

INSTITUT D'EUTONIE **CONSEIL D'ADMINISTRATION** **Comps le 22 août 2022**

Associations présentes :

- Collège Méditerranéen d'Eutonie (C.M.E.)
- Eutonie en Isère
- Association Franc Comtoise pour l'Eutonie (A.F.C.E.)

Rapport moral : Jean-Michel Couteret

Le dernier C.A. a eu lieu le 23 août 2021 à Villedieu.

- Fin août début septembre 2021, nous avons cherché et trouvé un lieu pour la rencontre 2022. Nicole et Christine ont envoyé des propositions. Nous avons choisi Comps. Nous remercions Christine d'avoir trouvé ce lieu.
- 6 novembre 2021 : René nous fait parvenir un texte « Pédagogie de l'Eutonie ».
- Claire Roosen nous a envoyé les comptes-rendus financiers jusqu'en mars 2022.
- A partir de février, il y a eu de nombreux contacts avec la Banque Postale pour le changement de trésorière. Ce n'est qu'au début juillet que ce changement a été acté par La Banque Postale. Lyliane et moi avons échangé à plusieurs reprises pour faire avancer ce dossier.
- 8 avril, Lyliane envoie aux présidents les appels à cotisation.
- 16 mai, Emilio nous informe de sa décision de démissionner de son poste de vice-président et pour son association, de quitter l'Institut d'Eutonie. Je lui ai adressé mes regrets de ces décisions.
- 3 juin, Lyliane envoie la plaquette d'inscription pour la rencontre.
- 27 juin, j'adresse le préprogramme de la rencontre aux présidentes et à certains membres des associations.
- 6 juillet, Nicole nous fait parvenir les invitations pour CA et l'AG.
- 10 juillet, Nicole envoie le bulletin d'adhésion en y incluant le logo dans un souci d'harmonisation des documents.
- Nicole m'adresse un mail à propos de son impossibilité de venir à la rencontre aux dates prévues cette année. Je lui réponds que nous réfléchirons à des changements de dates.

Rapport financier : Lyliane Mollaret

Au 19 août 2022 il y a 3558,96€ sur le compte. Après les différents règlements, il devrait rester environ 2000€.

Voir détails dans le compte rendu en fin de C.A.

INSTITUT D'EUTONIE

ASSEMBLEE GENERALE

Comps le 24 août 2022

Associations présentes ou représentées :

- Collège Méditerranéen d'Eutonie (C.M.E.) 3 voix.
- Eutonie en Isère 2 voix.
- Association Franc Comtoise pour l'Eutonie (A.F.C.E.) 3 voix.

Rapport moral : Jean-Michel Couteret

La dernière AG. a eu lieu le 25 août 2021.

- Fin août début septembre 2021, nous avons cherché et trouvé un lieu pour la rencontre 2022. Nicole et Christine ont envoyé des propositions. Nous avons choisi Comps. Nous remercions Christine d'avoir trouvé ce lieu.
- 6 novembre 2021 : René nous fait parvenir un texte « Pédagogie de l'Eutonie ».
- Claire Roosen nous a envoyé les comptes-rendus financiers jusqu'en mars 2022.
- A partir de février, il y a eu de nombreux contacts avec la Banque Postale pour le changement de trésorière. Ce n'est qu'au début juillet que ce changement a été acté par La Banque Postale. Lyliane et moi avons échangé à plusieurs reprises pour faire avancer ce dossier.
- 8 avril, Lyliane envoie aux présidents les appels à cotisation.
- 16 mai, Emilio nous informe de sa décision de démissionner de son poste de vice-président et pour son association, de quitter l'Institut d'Eutonie. Je lui ai adressé mes regrets de ces décisions.
- 3 juin, Lyliane envoie la plaquette d'inscription pour la rencontre.
- 27 juin, j'adresse le préprogramme de la rencontre aux présidentes et à certains membres des associations.
- 6 juillet, Nicole nous fait parvenir les invitations pour CA et l'AG.
- 10 juillet, Nicole envoie le bulletin d'adhésion en y incluant le logo dans un souci d'harmonisation des documents.
- 20 août, Nicole m'envoie un mail à propos de son impossibilité de venir à la rencontre aux dates prévues. Je lui réponds que nous réfléchirons à des modifications de dates pour 2023.

Vote : approuvé à l'unanimité.

Rapport financier : Lyliane Mollaret (voir en annexe)

Vote : approuvé à l'unanimité

Conseil d'Administration modifié

- **A.F.C.E.** : Fabienne Roy – Jean- Michel Couteret – Sylviane Treppo.
- **Asociasion Civil Argentino Francesa de Eutonia** : Susana Ferreres.
- **Eutonie en Ile de France** : Nicole Barrot.
- **Eutonie en Isère** : Christine Chautemps – Lyliane Mollaret.

Bilan de la rencontre Comps 2022

C'est la première fois que nous venons dans ce lieu. Nous l'avons apprécié pour l'accueil chaleureux de notre hôte, la beauté du cadre naturel, le silence. Je laisse à chacune les mots pour évoquer ce qui a pu être perçu dans cet endroit que nous découvrons.

La rencontre s'est déroulée dans un très bon esprit, de manière fluide, et je pense que chaque personne a pu y trouver sa place. Les moments institutionnels ont permis d'échanger sur ce qui va bien et sur ce qui est à modifier. Des propositions ont été discutées et votées en Assemblée Générale afin de faire évoluer cette rencontre.

Deux personnes y venaient pour la première fois, elles ont apprécié les échanges, les pratiques enrichissantes et le travail en profondeur autour de la compréhension de la gestuelle notamment.

Ce qui est apparu et a été également apprécié est le fait qu'entre nous, nous nous complétons et percevons ce qui peut être apporté au groupe à partir d'une proposition de travail de l'un et qui est opportunément complété par une autre personne.

Nous avons décidé de revenir à Comps et pour la prochaine rencontre, nous avons choisi un thème « La conscience ». Nous l'indiquerons sur la plaquette d'invitation. Envisageons ce thème comme central au plan de la pratique mais aussi de la réflexion par des exposés qui pourraient justement éclairer la pratique en s'appuyant sur des concepts originaux.

Jean-Michel

Les Cours d'Eutonie

Cours Jean-Michel - Lundi 22 août 2022

De l'unité de la personne à l'unité du groupe.

Allongée sur le dos, conscience des différences de la perception de la peau entre les régions du corps couvertes par les vêtements et les régions non couvertes.

Faire rouler une balle de tennis sur un hémicorps puis observer les éventuelles différences avec l'autre hémicorps. Ensuite faire rouler la balle sur l'autre hémicorps.

Assise dos au mur, tête fixe, les pulpes de l'index et du majeur posées sur la peau du front, avec une pression juste suffisante pour entraîner la peau dans différentes directions, sans que les doigts ne glissent sur la peau, chercher les limites d'élasticité de la peau à différents endroits du visage.

Même position, sauf que le bras, l'avant-bras, le poignet, la main et les doigts représentent un point fixe, un appui fixe. Chercher les limites d'élasticité de la peau à différents endroits du visage, par des mouvements de toute la tête.

Allongée sur le dos, conscience de toute l'enveloppe, la peau, depuis la peau des orteils jusqu'à la peau du visage, du cuir chevelu et jusqu'à la peau des doigts.

Assise sur une chaise, une balle mousse tenue dans une main. Amener sa conscience dans la balle. La balle entraîne, guide, dirige les mouvements du corps.

Poursuivre ces mouvements dans la position debout en créant son espace autour de soi.

En se déplaçant, entrer dans les espaces des autres. Alternier : venir dans l'espace des autres partenaires et revenir dans son propre espace.

Poursuivre les déplacements en échangeant les balles entre partenaires en considérant les balles comme de « petites choses fragiles ».

Retour à soi en regardant, en voyant l'ensemble des partenaires et terminer progressivement les mouvements pour s'arrêter ensemble.

Cours Michelle

A partir d'une conscience approfondie d'une main, dessiner avec une partie de la main, pour entraîner le corps.
Passer d'une conscience pour soi vers une conscience vers l'autre, à partir de la main.

- 1) Sur le sol sentir les parties du corps couvertes par le vêtement que vous portez et les endroits sans vêtement,
- 2) En vous étirant en roulant sur le sol faites bouger ce vêtement sur votre corps.
- 3) Rester sur le sol et le dos : prendre conscience de la tête sur le sol, son poids, orienter votre pensée vers le visage et le relief de votre visage. Au niveau du nez sentir le mouvement de la respiration puis prendre conscience dans l'espace intérieur du corps du mouvement provoqué par la respiration vers le cou, épaules et thorax, vers le bassin.
- 4) Placer les bras sur le sol, dessus des mains sur le sol : sentir la partie de la main qui touche le sol et à partir de ce toucher sentir l'épaisseur de la main et chacun des doigts puis le lien entre la main et l'épaule.
- 5) A partir des ongles dessiner un arc de cercle sur le sol, vers l'arrière et observer comment les bras suivent le mouvement des mains : sont-ils sur le sol ou s'en éloignent. Reprendre ce mouvement en percevant ce qui se passe au niveau de l'articulation de l'épaule et observer à quel moment les bras quittent le sol.
- 6) Placer les mains sur les sacs de marron : conscience de la paume de la main de chacun des doigts. Sentir du dessus de la main vers la paume et vers le sac et vers le sol. Dessiner un arc avec les extrémités des doigts (la pulpe des doigts sur le sol) vers le plus loin que vous puissiez aller.
- 7) Jouer à tracer un arc de cercle avec le bout des doigts et à un moment changer la position de la main et continuer ce grand cercle avec les ongles. Constat des positions des bras. Et leurs touchers avec le sol.
- 8) Bras en croix dessiner à partir de la paume de main un arc de cercle vers l'autre main dans l'espace au-dessus de soi : il s'agit d'aller déposer la paume de la main droite sur la main gauche en dessinant un grand cercle dans l'espace : laisser votre corps suivre ce dessin d'une manière économique de la main (sans effort excessif) et en observer le résultat. idem avec l'autre main.
- 9) Grands étirements et observation de la qualité de votre corps sur le sol.
Par 2 : allonger sur le sol placer une main sur la main d'un partenaire. Pour toutes les deux :: de la sensation de votre main, penser vers la main du partenaire : quelles sensations vous recevez de ce contact ?
Explorer de l'intérieur de votre main vers l'intérieur de l'autre main. Que ressentez-vous ?
Pourriez-vous être sensible à l'espace intérieur de votre main vers le bras et l'épaule de votre partenaire ? Que se passe-t-il ?
Comment retirer vos 2 mains de ce contact ?
Observations personnelles par 2 sur ce qui s'est passé.

Cours Christine

Mes séances 2022

Mardi 23 :

Présentation de mon livre :

Résumé des points abordés : pourquoi la rééducation du périnée en eutonie, en quoi diffère t'elle des rééducations traditionnelles, pour quelles pathologies, la personnalisation de l'accompagnement des patientes, et ses axes de recherche.

Ses points forts :

Elle permet de résoudre les incontinences urinaires des femmes lorsque la tonicité périnéale n'est pas en cause !

Elle permet à chaque patiente de trouver un sens à ses symptômes, entre autres par la compréhension du lien entre les trois diaphragmes.

Elle apporte des réponses en provenance de la physiologie corporelle et non d'une énième technique !

Elle est accessible aux femmes de tous les âges

Elle s'intéresse aux causes des troubles urinaires, notamment la constipation, qui peut occasionner des poussées excessives sur le périnée.

Eviter de se boucher le nez lors de l'éternuement est une prévention indispensable.

Le cours : Observer la zone pelvi-périnéale (PP)

Inventaire du corps position allongée sur sol, et observation des sensations y compris respiration ; étirement si besoin.

Fléchir un genou et réaliser une flexion de cheville, en soulevant l'avant-pied et en pivotant sur le talon.

Puis allonger et fléchir le genou, plusieurs fois et à des rythmes différents en laissant glisser la PDP sur le sol.

Observation des sensations de cette jambe, de l'autre, de l'ensemble et réaliser le même travail de l'autre côté.

Inventaire sur la respiration, son trajet, les zones respirantes du corps, voire sur l'activité inhérente à la respiration.

Installer un ballon paille sous le sacrum, les genoux étant fléchis et écartés de la largeur du bassin, comme les plantes de pieds bien à plat, et observer ce que cela change dans l'organisation du corps.

1- Chercher à éloigner le sacrum de la colonne en direction des pieds, plusieurs fois en observant les effets produits ; puis inversement, le pousser vers la colonne, plusieurs fois en observant les effets produits.

2- En gardant les épaules au sol, déplacer le sacrum vers la droite et le laisse revenir en position initiale ; idem vers la gauche, plusieurs fois de suite vers le même côté, en ressentant les changements dans le bassin osseux et mou.

3- Déplacer le sacrum de façon circulaire, en décrivant plusieurs cercles, dans un sens et dans autre. Observer le bassin et ses diverses structures ainsi que ses liens avec l'ensemble.

Cours Michelle

COMPS 2

De la posture verticale, aller vers la fluidité d'un mouvement dessinant.
Recherche d'un mouvement fluide dans le dessin.

- 1) Prendre une position dos contre le mur, sentir la surface des pieds sur le sol et la surface des parties de votre dos contre le mur. Orienter votre perception vers la qualité du mur. De la sensation du crâne aller vers la perception de votre visage. Repérer l'air qui passe dans les narines et qui ressort et suivre son cheminement vers l'intérieur du cou, la gorge, les épaules et le thorax vers le bassin.
- 2) Debout hors du mur ressentir sa verticalité.
- 3) Puis placer sa région lombaire contre le mur jambes demi-fléchies, pieds éloigner du mur : utiliser un léger repousser des pieds pour mieux la percevoir. Ensuite laisser aller le haut du corps vers le sol et placer les ischions contre le mur, par un repousser des pieds, laisser se dérouler la région lombaire contre le mur, repousser pour sentir cette pression des lombaires contre le mur. Enfin rétablir votre verticalité hors espace du mur.
- 3) Face au mur à distance : Laisser tomber son corps vers le mur et utiliser les mains pour freiner et se repousser pour rétablir l'équilibre.
- 4) Se poser sur 2 bambous fins : contact des pieds vers le sol. Fléchir les genoux et prendre conscience de sa position : repousser des pieds sur le bambou pour replacer l'articulation des chevilles, des genoux et des hanches. Sans les bambous prendre conscience de son équilibre et de sa verticalité. Marcher dans la salle en étant attentif à ses appuis et son corps.
- 5) S'asseoir sur une chaise et prendre une baguette pour sentir toute la surface d'un de ses bras (main comprise) en lissant leur surface et en tapotant sur leur os.
- 6) A partir de la position assise, dessiner avec une partie de la main (paume ou dessus de la main ou avec l'os du bras (ulna) Essai de chaque situation sur place en étant assis.
- 7) A partir de la position assise, choisir pour chacun des participants une partie de la main ou du bras comme élément conducteur du dessin : trouver un mouvement dans l'espace de la salle à partir de la position assise pendant environ 1 minute. je les avertis au bout d'une minute de trouver une fin à leur dessin.
- 8) Après un échange sur comment améliorer la prestation : reprendre le même dessin : se souvenir de sa prestation précédente en l'améliorant. Plusieurs fois le dessin est repris en affinant le mouvement, et l'équilibre pour plus de fluidité.
- 9) Pour finir il est demandé de scinder le groupe en 2 demi -groupe pour voir les prestations de chaque demi-groupe. 0781704478

Cours Lucia

20ème Rencontre des Associations - Institut d'Eutonie -
Comps - 21 au 26 août 2022

Cours Lucia

Les appuis et la verticalité

Observation de l'anatomie des malléoles et des processus mastoïde.

1) Inventaire - les points de contact avec le sol
- laisser aller le poids vers le sol

2) Les pieds:

- assis, toucher **un pied**, tapoter les os, observer l'écartement entre un orteils et autre. tapoter et sentir talon, malléoles interne et externe, tibia et fibule.

- allongé, encore avec le même pied, proposition d'une intention de mouvement à partir du talon vers le mur en face. Répéter quelques fois et laisser s'étirer. Refaire les mêmes consignes à partir des deux maléoles vers le mur opposé. C'est pareil ? Il y a des différences ? Observer.

- assis contre le mur, reconnaître l'autre pied, toucher, tapoter, observer l'espace d'un orteil à l'autre. sentir l'appui des pieds, les ischions sur le sol, sentir la colonne et la tête par rapport au mur.

- à partir du talon de ce pied, intention de mouvement vers le mur en face, répéter et laisser s'étirer. Répéter à partir des deux maléoles. Observer.

- s'étirer, sentir et observer les pieds et jambes.

3) Le genoux et bassin:

-allongés, une jambe plié, toucher son genoux, tapoter, dessiner librement avec le genoux, en permettant des torsions au corps. Observer. Mêmes consignes de l'autre côté. S'étirer, s'allonger.

Cours Nadine

BARRE à TERRE ou BARRE au SOL

***Activité proposée par Nadine (ex. professeur de danse classique),
lors de la rencontre d'Eutonie ; Comps – 2022***

La Barre au sol ou Barre à terre est une technique corporelle qui se pratique assise, allongée sur le dos et le ventre. Elle permet le placement sans l'apesanteur.

Cette discipline pratiquée par les danseurs (euses) permet des échauffements et étirements des pointes de pieds jusqu'au sommet de la tête en dissociant chaque partie du corps.

Le sol offre un soutien parfait et évite d'avoir à penser au changement de centre de gravité ou la perte d'équilibre lorsque l'on soulève une jambe.

La barre au sol démarre par des mouvements lents et progresse graduellement vers des mouvements rapides et plus compliqués. La répétition de ceux-ci permet d'échauffer l'ensemble des articulations et des muscles.

Les étirements successifs permettent d'améliorer la souplesse du corps et d'avoir une meilleure mobilité dans la vie quotidienne.

Pour résumer,

Cette activité est basée sur la conscience corporelle de la respiration, des appuis et de la mobilité de l'axe vertical. Le sol est le soutien pour améliorer notamment les qualités physiques comme la force, la résistance et la souplesse.

Objectifs :

Se muscler, s'assouplir, mobiliser et délier les articulations, corriger les mauvaises postures et relâcher les tensions.

Cours Jean Michel

Cours Comps Jean-Michel 24 août 2022

1 - Intention de mouvement. Micromouvement.

Allongée sur le dos, mettre en place très progressivement dans le corps tout ce qui est nécessaire à déclencher le mouvement mais sans le déclencher et relâcher très progressivement :

- Un bras puis l'autre – les deux ensembles.
- Une jambe puis l'autre.
- La tête.

Allongée sur le dos, un sac de marrons sous l'occiput.

Conscience de l'axe qui relie les deux conduits auditifs, micromouvements de rotation de la tête vers l'avant – vers l'arrière, microtranslations horizontales de la tête vers la droite, vers la gauche en longeant cet axe.

Conscience d'un prolongement de la pointe du nez et dessiner sur le plafond avec ce prolongement. Puis conscience d'un petit tableau devant la pointe du nez (dimension du petit timbre-poste), dessiner à l'intérieur de ce petit tableau.

Enlever le sac de marrons et reposer doucement la tête sur le tapis.

2 - Les prolongements, quelques approches.

Installée à 4 pattes sur le sol, conscience des ischiens et de leurs prolongements sur le mur qui se situe derrière. Dessiner sur le mur à partir de ces prolongements.

Debout, conscience des prolongements des ischiens sur le sol et dessiner sur le sol.

Assise, poser les mains sur un bâton tenu posé verticalement sur le sol. Venir à la conscience du prolongement du bâton dans le sol, à la longueur du bâton. Engager des mouvements du bâton à partir des mains et du corps. Se représenter et venir à la conscience de l'évolution des prolongements du bâton dans le sol.

Assise, dessiner à partir du bâton, en étant dans la conscience claire de sa longueur. Mettre en place, en conscience un prolongement du bâton 3 fois plus long et dessiner avec ce long bâton. Ensuite revenir dessiner avec la longueur initiale.

Allongée sur le dos, mettre en place des petits prolongements dans le sol à la verticale des appuis : prolongement de 2 à 3 cm dans le sol, pas davantage. Alternier : venir un peu dans le sol (2 à 3 cm) et revenir sur le sol, plusieurs fois. A la fin revenir à la conscience globale **sur** le sol.

Cours Comps Jean-Michel 25 août 2022

A propos de libération du diaphragme et de respiration

Allongée sur le dos. Palpations de la région abdominale afin d'en sentir l'élasticité, la souplesse, la consistance des organes.

Creuser, rentrer le ventre – à l'opposé, gonfler le ventre.

Un sac de marrons installé sur le ventre, un bâton bambou sur le sac de marrons, les mains vers les extrémités du bâton, les coudes posés sur le sol.

Exercer une pression verticale sur le ventre par l'intermédiaire du bâton et des marrons en percevant la souplesse de cette région. Maintenir la pression puis gonfler le ventre contre la résistance des mains. Arrivée au maximum de ce gonflement, relâcher la résistance et laisser passer deux ou trois temps respiratoires avant de reprendre l'expérimentation suivante. Répéter l'exercice plusieurs fois avec des pressions et des résistances variées.

Travail par deux : une personne assise en travers sur une chaise (A), l'autre personne (B) est à l'arrière, assise ou debout.

B pose ses mains sur les omoplates de A et observe, sent ce qui arrive dans ses mains, venant de A, en particulier en lien avec la respiration.

B pose ses mains sur les côtés de la région lombaire de A, zones du carré des lombes, mêmes observations que précédemment.