

INSTITUT D'EUTONIE

Fédération d'Associations Régionales d'Eutonie

Courrier n° 23

Novembre 2025



Le Clos des Capucins – Yenne

Siège social :

Jean-Michel Couteret
7 Impasse du Breuil 70400 Héricourt
06 67 65 26 30

Courrier n° 23

Sommaire

<i>Contacts de l'Institut d'Eutonie et Bureau</i>	p 1
<i>Le programme</i>	p 2
Réflexions sur le tonus	;..... p 3
Hommages à René Bertrand.....	p 8
Cours : « Variations du tonus, seul et avec partenaire » Jean-Michel Couteret	p 13
Cours : « Nos premiers gestes » Anne Vincent	p 15
Cours : « Se mouvoir avec le juste tonus » Christine Chautemps	p 17
Cours : « Toucher – micromouvement avec ballon de baudruche » Dominique Bagnard	p 19
Cours : « Tonus et Vision » Raquel Nehmad	p 23
Cours : « La gamme tonique dans la passivité, seul(e) et en duo » Susana Ferreres	p 25
Cours : « Les sensations de variations de tonus et les arts » Lucia Cervini	p 27
Cours : « Jouer le tonus dans le mouvement » Susana Ferreres	p 29
Bilan de la rencontre – Perspectives 2026.....	p 31





Contacts de l'Institut d'Eutonie

A.F.C.E. Association Franc-Comtoise pour l'Eutonie	Jean-Michel COUTERET 7 Impasse du Breuil 70400 Héricourt FRANCE Portable : 06 07 65 26 30 couteret.jm@gmail.com
ASOCIACION CIVIL ARGENTINO - FRANCESA DE EUTONIA	Susana FERRERES French 2331 PB « B » CABA C1125 ARGENTINA Portable (+549 11) 3700 3844 eutonia_formacion@yahoo.com.ar
C.M.E. Centre Méditerranéen d'Eutonie	Lucia CERVINI 11 Traverse Turc 13240 Septèmes-les-Vallons FRANCE Portable : 07 81 97 08 77 luciacervini@gmail.com CME : eutonie.cme@gmail.com
E.I.F. Eutonie en Ile de France	Nicole BARROT 32 rue du javelot Appt 180 75013 Paris FRANCE Portable : 06 72 99 88 95 coline.barrot@orange.fr
Eutonie en Isère	Christine CHAUTEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie 38340 Voreppe FRANCE Tél : 04 38 02 98 35 – Portable : 06 75 04 59 43 cchautemps001@gmail.com

Bureau de l'Institut d'Eutonie

Président	Jean-Michel Couteret 7 impasse du Breuil 70400 Héricourt Portable : 06 67 65 26 30 couteret.jm@gmail.com
Vice-Présidente	Michelle RIMINATI 46 avenue Marcel Delprat Bât A02 13013 Marseille Tél : 04 91 68 09 70 Portable : 06 11 28 14 38 michelle.riminati@wanadoo.fr
Secrétaire	Nicole Barrot 32 rue du javelot Appt 180 75013 Paris Portable : 06 72 99 88 95 coline.barrot@orange.fr
Secrétaire Adjointe	Sylviane Treppo 7 impasse du Breuil 70400 Héricourt Portable 06 06 65 30 62 sylviane.iltis@free.fr
Trésorière	Lyliane Mollaret 189 route de Prallières 38700 Le Sappey en Chartreuse Portable : 06 45 75 13 00 slcarollo38120@gmail.com
Trésorière Adjointe	Christine CHAUTEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie 38340 Voreppe France Tél : 04 38 02 98 35 – Portable : 06 75 04 59 43 cchautemps001@gmail.com

Institut d'Eutonie - 23^{ème} rencontre des associations -

Yenne du 24 au 28 août 2025

	Dimanche 24 août	Lundi 25 août	Mardi 26 août	Mercredi 27 août	Jeudi 28 août
9.15		<i>Cours Jean-Michel</i> Variations du tonus, seul et avec partenaire.	<i>Cours Christine</i> Se mouvoir avec le juste tonus.	<i>Cours Susana</i> La gamme tonique dans la passivité, seul(e) et en duo.	<i>Cours Susana</i> Jouer le tonus dans le mouvement.
12.30	P a u s e D é j e u n e r				
15.00	17h Accueil des participants.	<i>Cours Anne</i> Nos premiers gestes	<i>Cours Dominique</i> Toucher – micromouvement avec ballon de baudruche. <i>Cours Raquel</i> Tonus et Vision	<i>Cours Lucia</i> Les sensations de variations de tonus et les arts	Bilan de la rencontre. Perspectives 2026.
19.30	D î n e r				
20.45	Finalisation du programme de la rencontre.	20h45 Conseil d'Administration		20h45 Assemblée Générale	

Il faut d'abord souligner que le tonus en eutonie n'a pas la même signification que celle du tonus de la neurophysiologie classique.

En effet, le tonus est défini comme l'état de tension permanente assurant l'équilibre du corps au repos et le maintien des postures par les centres nerveux afin de s'opposer à l'action de la gravité. Cette définition le caractérise comme une propriété vitale essentiellement mécanique.

Pour Gerda Alexander, sa définition est plus nuancée car elle résulte d'une juste tension voire d'un intermédiaire entre trop et trop peu de tension, chaque situation s'établissant dans un certain équilibre tonico-émotionnel, y compris la non-activité. Cela sous-entend que le tonus joue un rôle permanent et indispensable dans nos gestes, nos mouvements, nos déplacements et nos efforts, grâce au transport, étant donné que tout ce qui met en jeu la circulation d'une force, aussi minime soit-elle se réalise grâce à une participation, et une variation du tonus. Nous voyons ainsi pourquoi l'homéostasie qui correspond à un vécu d'équilibre physiologique et psychique contribue à la régulation du tonus.

De plus, GA accorde une grande importance à l'implication de la sensibilité dans l'eutonie, grâce à exploration d'espaces intérieurs et extérieurs infiniment fins, subtils et singuliers à chacun. Ce qui permet d'accueillir et de découvrir un ressenti vivant lié à l'être que l'on est dans le présent et sur différents plans, physique, émotionnel, social, voire spirituel et non d'une technique qui consiste à faire.

Soulignons aussi la mise en jeu de la conscience dans la régulation du tonus. En effet, elle est indispensable pour que la mobilité se réalise le plus aisément possible et avec le minimum d'engagement intérieur, mais aussi qu'elle préserve sa fluidité et qu'elle favorise un contact avec l'environnement présent. En quelque sorte, c'est une façon de faire corps avec ; citons comme exemples l'éthologie équine et la communication non-verbale entre parents et nouveau-né, qui ne sont que des applications du contact eutonique.

Rappelons à quel point le tonus varie en fonction de notre état de fatigue, de notre état d'esprit, de notre équilibre postural, de nos appuis, de notre tenue musculaire, de notre respiration, du moment de la journée, ex. le postprandial où le tonus a tendance à baisser, de la qualité du sommeil, de notre charge pondérale, de nos cycles intérieurs +/- conscients, de nos relations avec autrui, etc.

Il décrit donc un état tissulaire, notamment celui des muscles, ligaments, fascias, inhérent à la présence du moment et il peut qualifier différents types de situations : de repos, d'effort ou de récupération, postural, sur le plan somatique et sur un versant psychique, affectif et émotionnel.

Distinction faite entre muscles toniques et phasiques qui sont plus ou moins interactifs. Les derniers sont les muscles du mouvement et de la motricité. Ils travaillent en se contractant de manière ponctuelle et répétée, et sont fatigables lorsque nous faisons un effort volontaire. Alors que les muscles toniques qui contribuent au maintien de la posture sont engagés de façon involontaire et sont peu fatigables et peu conscients.

De fait, le tonus peut se qualifier quantitativement et qualitativement :

. *Quantitatif* : Haut/bas, élevé/faible, excessif/insuffisant...

. *Qualitatif* : Lourd/léger, adapté/inadapté, actif/passif, élastique/raide, tranquille/agité, sécurisée/insécurisée, équilibré/déséquilibré...

On peut dire aussi que le tonus caractérise une identité individuelle. Je pense par exemple aux patientes en mode hyper-sportif, parfois sportive de haut niveau qui n'existent que dans un tonus excessif en permanence comme si leur corps et leur comportement étaient étalonnés

sur un niveau tonique élevé, voire très élevé. Ou encore aux personnes atteintes de certains types d'arthrose venant en réalité d'un état inflammatoire chronique, ou de douleurs chroniques en lien avec une déformation du rachis ou une discopathie.

Quelquefois cela s'inscrit presque comme un conditionnement identitaire qui n'est bien sûr pas définitif, à partir du moment où la personne en a conscience. C'est ici que la démarche de l'eutonie peut progressivement modifier des patterns comportementaux constitués d'acquis, d'automatismes et de conditionnements à l'origine d'un dysfonctionnement voire d'un blocage ou d'une entrave à la biomécanique corporelle.

Par sa plasticité structurelle, le tonus peut en permanence s'ajuster du fait de sa grande capacité d'adaptation. C'est ce qui lui confère un inestimable potentiel évolutif, réparateur voire guérisseur.

C'est le cas lors d'un état de stress chronique qui peut être régulé, à partir du moment où un sujet en prend conscience et qu'il souhaite améliorer cela. L'effet délétère d'une telle situation est qu'elle s'associe à un déséquilibre du système neurovégétatif (SNV) en stimulant exagérément le versant orthosympathique avec un taux de cortisol, d'adrénaline et d'autres neuromédiateurs qui s'élève, qui plus est par effet de cercle vicieux.

Notre équilibre neurovégétatif est ainsi régulièrement remis en question et régulé, en termes d'activation du métabolisme ou de réparation et ralentissement. En particulier, par le nerf vague qui est essentiellement mis à contribution pour favoriser cet équilibre. Pour vérifier cela, il suffit d'observer la respiration qui peut fluctuer énormément au niveau de son rythme, sa régularité et fréquence ; ainsi passer de calme à rapide ou de régulière à anarchique, et inversement ; ce qui désynchronise l'activité des 3 principaux diaphragmes, pelvien, thoracique et laryngé.

On parle de tonus vagal pour faire référence à l'activité du nerf vague, qui est une composante fondamentale du versant parasympathique du SNV. Ce dernier est en grande partie responsable de l'activation de plusieurs compartiments corporels (source Wikipédia), notamment de la digestion, du sommeil, et de l'humeur. Sans oublier que l'ajustement du tonus rentre en jeu dans l'intonation de notre voix, notre regard, la qualité de notre écoute et de notre parole, la précision de notre sensorialité et notre sensibilité.

Depuis les travaux du Dr Stephen Porges¹, nous avons appris que le système parasympathique est double et qu'il existe ainsi deux systèmes nerveux parasympathiques : un ventral et un dorsal.

Le système parasympathique **dorsal** est responsable entre autres des malaises vagues, ou des réactions d'immobilisation, de dépression, de soumission, de sidération, face à un piège, face à un événement ou un danger imminent voire mortel.

Le système parasympathique **ventral** est un « frein vagal » : il régule le rythme cardiaque, ralentit ses battements par le nerf vague, il régule les poumons, la trachée, pour améliorer la respiration et la calmer. Il régule également les muscles du larynx, du pharynx, du palais et de l'oreille. Le système parasympathique ventral permet de se sentir en sécurité, de communiquer, de s'épanouir, d'accéder au repos, à la relaxation et à la reconstitution des ressources.

Finalement, le parasympathique régule tout le système nerveux de manière optimale pour que nous puissions nous reposer, nous apaiser et récupérer de l'énergie dès que nécessaire. Il facilite également la digestion et conserve l'énergie en ralentissant le cœur.

¹La théorie polyvagale (TPV) du Dr Porges nous permet de comprendre les réactions que nous avons lorsque nous sommes en sécurité, en danger et en danger mortel (comportements et émotions). Nous pouvons développer tout le potentiel de nos ressources relationnelles, émotionnelles, cognitives et comportementales lorsque nous sommes en sécurité (connexion aux autres, empathie, créativité, capacité d'apprentissage, bien-être, calme, joie). Ces ressources diminuent lorsque nous sommes mobilisés pour faire face à une situation problématique (motivation, tension, nervosité, énergie, enthousiasme, joie), plus encore lorsque nous sommes en danger (fuir ou combattre, peur et colère) et drastiquement lorsque nous sommes confrontés à un péril mortel (figement, dissociation).

Quant au tonus vagal, il refléterait surtout le niveau général d'activité parasympathique. Il sert aussi à évaluer la charge émotionnelle et d'autres processus en lien avec l'activité parasympathique.

En effet, jusque récemment il était admis que ce tonus végétatif n'était pas sous contrôle conscient, mais des études récentes avec la méthode de Wim Hof ² ont montré que l'activation consciente du SNV serait possible, dans certaines situations. L'activité vagale permettrait notamment, la réduction du rythme cardiaque, la vasodilatation/constriction des vaisseaux, l'activité glandulaire dans le cœur, les poumons et le tube digestif, ainsi que le contrôle de la sensibilité, de la motilité et de l'inflammation du tube digestif.

Il est possible de l'expérimenter par la cohérence cardiaque, technique non invasive largement utilisée, qui repose sur l'étude de la fréquence cardiaque et la mesure de la variabilité de cette fréquence cardiaque. Or, l'amplitude de la variabilité cardiaque est corrélée à l'espérance de vie, car c'est un véritable indicateur de l'homéostasie.

Lors d'une séance de cohérence cardiaque, une respiration régulière à un rythme de 6 cycles inspiration-expiration par minute, module la fréquence cardiaque via une action sur le nerf vague, cf. méthode 3-6-5 (3 fois/jour, 6 respirations /minute et pendant 5 minutes). Cette technique montre que l'inspiration accélère la fréquence cardiaque via une diminution du tonus vagal tandis que l'expiration agit inversement et la ralentit.

D'autres grandes fonctions, circulation des fluides, digestion, régulation thermique, cardiaque, de la tension artérielle, la sudation, les fonctions d'élimination, les sécrétions endocrine et exocrine, l'immunité, réagissent de la même façon aux variations du tonus avec une action régulatrice du taux de cortisol.

Et selon le *Journal of Behavioral Medicine*, 20 minutes de méditation par jour pendant 8 semaines suffisent à réduire significativement les marqueurs inflammatoires dans le sang, notamment la protéine C-réactive (CRP). En réalité, les 1ers ateliers enseignés par la méditation dite de « Pleine Conscience » de John Kabat-Zinn³, repose sur la même démarche que celle de l'eutonie à savoir une attention soutenue aux sensations du corps, avant celle des émotions et des pensées. Or, il existe bien d'autres démarches d'apprentissage de la méditation, ce qui permet à chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Car, il est reconnu que l'activité méditative régulière renforce l'immunité, la mémoire et plus globalement la santé mentale et physique.

Cette pratique est aussi recommandée pour stimuler les «4 hormones dites du bonheur » que sont la Dopamine, l'Ocytocine, la Sérotonine et l'Endorphine.

En conclusion, je voudrais souligner à quel point un tonus équilibré va de pair avec une activité physique harmonieuse et adaptée, avec une hygiène de vie, via l'alimentation, le sommeil, et avec un état d'esprit serein et confiant, en lien avec des pensées épanouissantes et positives.

Personne n'ignore la sagesse d'Hippocrate, médecin grec et philosophe, qui écrivait : « Mens sana in corpore sano » ou « un esprit sain dans un corps sain » qui montre à quel point l'harmonie du corps et de l'esprit sont indissociables et relève de notre implication. Il va sans dire que l'eutonie nous y conduit lorsque nous réalisons qu'elle nous permet de développer les gammes sensibles de notre être, ainsi qu'une meilleure conscience de soi et de notre interaction permanente avec le monde extérieur, que nous en soyons conscients ou pas.

Ce qui confirme pleinement le point de vue de Gandhi : « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ».

²Wim Hof, surnommé « l'homme de glace » (*Iceman*), né le 20 avril 1959 à Sittard aux Pays-Bas, est internationalement connu pour ses tentatives et ses succès de record d'exposition au froid.

³La pleine conscience est définie par J K-Z comme « la conscience qui naît du fait de prêter attention d'une manière particulière ; intentionnellement, dans le moment présent et sans jugement ».

Depuis le début de ma pratique en eutonie, j'étais fascinée par l'éventail de sensations qu'elle me procurait : les différences de sensation de température, de volume, de poids, de taille, de texture, mais je n'avais pas la notion précise du pourquoi de ses 'transformations'.

Au fil des mois et des années, ces sensations se sont raffinées et elles ont commencé à donner la place à d'autres perceptions : la consistance, la dimension, et la taille de mes os par moyen de percussions, de tapotements, que au fur et à mesure deviennent plus précis ; les micro mouvements à partir d'un bout d'os, la perception des plis, de texture, de flexibilité de la peau, la perception des états de mes articulations, parfois plus flexibles, parfois moins, et, les changements d'état d'humeur : joie, tristesse, euphorie, paix, les pleurs et les rires spontanés après des différentes séances. Mais d'où venaient ces changements ? Je n'avais pas d'explication et ça ne m'intéressait pas beaucoup en ce moment.

Ces perceptions se raffinent encore plus :

Les séances de conscience de la peau ne gênaient pas les mêmes sensations qu'avec l'intention de mouvement ou le dessin à partir du bout d'un os.

L'inventaire au début d'une séance ne procurait pas la même relaxation que au sommeil...

Les commentaires de chaque pratiquant étaient si contradictoires... comment 'généraliser' ?

C'est là que l'idée du tonus a commencé à prendre forme dans ma pratique :

le tonus bas, des inventaires 'profonds' qui empêchaient de pouvoir bouger, l'envie de dormir mais aussi qui créaient un état d'attention cristallin, des perceptions du corps plus nettes et précises ;

Parfois c'était une séance de tapotements des « os » des jambes ou du bassin, quelques dessins à partir du genou ou d'un iliaque et, je sortais prête pour danser, mon tonus avait monté.

D'autres moments, un équilibre se faisait, le corps retrouvait le calme, la sérénité, l'ancrage : il n'y avait pas d'événements qui me faisaient sortir de mon 'centre'.

De ses perceptions j'ai commencé à créer des propositions à mes élèves de piano autour des variations du tonus, monter le tonus quand ils étaient fatigués (avec des sauts, des repoussés) ou de descente le tonus s'ils arrivaient excités après un match de foot (sentir ses appuis, mettre l'attention à une partie précise de leur corps, amener l'attention au présent de ses sensations, céder le poids).

Mais pendant ce processus de compréhension sur les variations du tonus, j'ai eu besoin de faire face à des déséquilibres après une chirurgie au cou. Tout cet équilibre était perturbé pour moi, dans une recherche pour sortir de la douleur et de l'inconfort après chaque activité. J'ai cherché mes moyens pour y dépasser. Mais deux moments se montraient mystérieux pour moi, trouver un équilibre des tensions du corps et conséquemment un tonus plus équilibré, neutre, et utiliser des grandes variations toniques, très présentes dans le jeu du musicien, des danseurs, des comédiens. Comment varier le tonus et continuer à avoir un tonus « équilibré » ? Et tout ça avec cet « équilibre » perturbé ?

Je pense beaucoup à l'influence tonique qu'une personne provoque à une autre, ou à tout un groupe (comment les grands concerts romantiques de soliste avec l'orchestre étaient capables de me changer de tonus si j'étais déprimée ou fatiguée, ou une musique tranquille était capable de baisser mon tonus), mais alors, avoir son propre tonus indépendamment de l'autre, ou en rapport avec l'autre c'était quoi ? Il faut avoir un corps sans tension ? Complètement équilibré ? Un corps en équilibre est une quête ou un but ?

Je n'ai pas de réponses à cet « équilibre 'total' », même si au fil de quelques séances un équilibre s'installe. Ce que je remarque est que plusieurs couches de perceptions se dévoilent, pendant ma pratique au quotidien, il y a des tensions qui lâchent, d'autres qui retournent, mais jamais pareilles. Un doute ? et des tensions reviennent. Une conviction ? Et l'équilibre du corps se fait comme un enchantement...

Ce tonus et les émotions qui lui sont reliées, c'est encore un mystère pour moi, mais que j'apprends à prendre en compte dans mon ressentir.

Pour moi, tonus c'est ce que pourrait appeler d'une énergie, une légère tension d'énergie qui parcourt tous les corps humains et des animaux vivants.

Il peut varier en intensité, en fonction de l'activité ou de la situation à vivre. Cette variation est étroitement liée aux changements émotionnels et à leur interaction avec le système nerveux, depuis notre vie prénatale. (Par référence, le fonctionnement des motoneurones *gamma* et du système *musculo-neuro-squelettique*)

Pendant ces années d'Eutonie, j'apprends à chaque fois plus un moyen de prise de conscience de mon corps, d'identification et de compréhension de ces variations de tension et de comprendre son fonctionnement de façon à rajouter des nouvelles pièces à l'intégration de mon moi-même.

HOMMAGES A RENE BERTRAND

Hommage de Jean-Michel Couteret

« J'ai connu René en 1985 lorsqu'il est venu m'inspecter, j'exerçais alors en tant que Professeur E.P.S. Il a été ainsi mon premier Inspecteur Pédagogique, inspecteur très bienveillant. A ce moment-là, j'ignorais totalement son lien avec l'eutonie.

Je n'ai su que plus tard qu'il était l'initiateur des stages d'eutonie proposés aux Professeurs d'E.P.S. de l'Académie de Besançon. J'ai participé à un premier stage en 1983, René n'animait pas mais avait fait venir Raymond Murcia, Paul Fernandez et Christian Bleyer en qui il avait toute confiance.

Ces stages dans l'Education Nationale se sont poursuivis longtemps. Nicole a été plusieurs fois formatrice et René était à cette époque-là Doyen des inspecteurs auprès du Recteur. Une fois en retraite en 1990, il a pris en charge l'animation puis m'a sollicité ensuite pour coanimer avec lui (lui les matinées, moi les après-midi, de 2004 à 2008) pour plus tard me confier la totalité de ces formations qui s'étaient ouvertes à tous les personnels du second degré (collèges – lycées) ; cela toujours à l'initiative de René.

En 1992, sur ses conseils, je suis venu à l'Arbresles, à ce moment-là, il était Président de l'I.D.E.T. Institut pour le Développement de l'Equilibre Tonique, Nicole a évoqué ce lieu de formation qui a perduré jusqu'en 1999.

Nous étions plusieurs Professeurs E.P.S. à avoir suivi les stages dans l'Education Nationale et nous avons demandé à René (en 1994 – 1995) s'il accepterait d'encadrer des week-ends, ce qu'il a accepté volontiers. Dans la foulée, nous avons créé l'Association Franc Comtoise pour l'Eutonie (A.F.C.E.) en 1996. René nous a aidé dans la rédaction des statuts, il était à l'aise dans le domaine administratif. Il a été notre formateur jusqu'en 2011 et m'a transmis le témoin pour la suite.

C'est à la fin des années 1990 que René, intervenant au Tribunal de Bordeaux a permis que le mot « Eutonie » passe dans le domaine public. La Fédération Internationale d'Eutonie Gerda Alexander gardant le label « Eutonie Gerda Alexander » pour la délivrance de ses diplômes.

En 2001, à l'initiative de René, un petit groupe s'est constitué pour créer autre chose que l'I.D.E.T. : il s'agissait de mettre en place une fédération d'associations régionales d'eutonie. Eliane Dewilde (C.M.E.), Emilio Belletto (Arashi – Italie) et moi-même (A.F.C.E.) avons réfléchi à de nouveaux statuts, aux modalités de délivrance du diplôme pour cette nouvelle structure. C'est donc en 2002 qu'est née l'Institut d'Eutonie (I.E.).

Les premières rencontres se sont déroulées à Villedieu (84), René y est venu régulièrement, proposant des cours originaux et de riches échanges. L'âge avançant, il a cessé d'y participer tout en continuant à être très intéressé à ce qui s'y passait.

René a beaucoup écrit : des textes avec son regard particulier et très ouvert à des sources autres que l'eutonie : la philosophie, le Taoïsme, les sciences humaines, mais aussi avec sa culture immense et son parcours de vie depuis son enfance. Il a rédigé de nombreux cahiers pour l'A.F.C.E. sur des thèmes de l'eutonie.

Il nous a - les Professeurs E.P.S.- poussé à nous regrouper pour rédiger un ouvrage : « Corps sensible et E.P.S. » publié au C.R.D.P. (Centre Régional de Documentation Pédagogique) de Franche Comté en 2002.

Il a écrit un livre : « Enseignant vous avez un corps, vos élèves aussi » en 2008, réédité en 2015.

Il a écrit également un ouvrage plus autobiographique « En balayant » dans lequel il évoque des épisodes de sa vie par des petites historiettes se concluant par un regard entre philosophie et poésie, édité en 2015.

René a publié également :

des articles dans la revue « E.P.S. » :

- 1967 et 1968 : 3 articles : « Relaxation, Eutonie, Education Physique – d'après la méthode Gerda Alexander » lorsqu'il était Professeur E.P.S. au Lycée climatique de Briançon.
- 1978 : « Eutonie et E.P.S. ».
- 1997 : « L'eutonie dans la préparation d'athlètes – Une application en canoé-kayak slalom ». Préparation Pôle France féminine -préparation aux J.O.

dans une revue médicale : Lyon Méditerranée Médical

- 1972 : « Relaxation et eutonie dans le traitement d'un groupe d'asthmatiques adultes ».

René a été mon formateur principal, un Père spirituel en quelque sorte qui m'a fait une confiance totale dans tout le temps de notre relation, en me transmettant comme aux autres, une eutonie profonde, originale, très fine et délicate à même d'être à la fois dans la pédagogie et la thérapie (qu'il ne cherchait pas à différencier ou à en délimiter des contours précis), ayant été lui-même en proximité d'autres personnages qui se situaient aux débuts de la kinésithérapie et de la psychomotricité. Dans nos discussions, René parlait souvent de « concepts à bords flous ».

René a été pour moi un directeur de mémoire attentif, précis, bienveillant tout en me laissant la liberté d'orienter ma recherche et aussi, comme il aimait le faire pour tout le monde, nous incitant à regarder au-delà, à éveiller notre curiosité, à nous pousser à sortir des dogmes et des vérités toutes faites. Il avait écrit un cahier pour l'A.F.C.E. « L'eutonie : dogme ou hypothèse ? ».

Merci infiniment René !

Jean-Michel

Homage de Michelle Riminati

"Je suis entrée dans la formation initiée par Gerda en rejoignant un groupe de personnalités Françaises, Allemandes, Suisses en décembre 1969 à l'INEPS à Marly le Roy en même temps que René Bertrand. Ce groupe s'intitulait : Groupe international d'Eutonie Gerda Alexander. Chaque année nous nous retrouvions dans différents lieux en France, Belgique, Suisse. En 1977 se crée le Groupe international d'Eutonie et parmi les participants : René Bertrand et moi-même. En France nous créons l'Institut pour le Développement de l'Equilibre Tonique (IDET) et René Bertrand est notre président. C'est lui qui signe mon diplôme de professeur d'eutonie reçu en 1992. »

Parallèlement à la France, de nombreux pays créent des associations d'Eutonie tel que l'institut latino americano de Eutonia avec lequel nous avons des relations en France actuellement.

René Bertrand : souvenirs

Je ne pourrai jamais oublier René car il a été celui qui m'a permis d'accéder à la formation d'Eutonie de Gerda Alexander.

Pourquoi ? Gerda nous avait annoncé qu'elle souhaitait mettre en place une formation. J'ai aussitôt envoyé mon inscription qui a été refusée. D'une part j'ai compris pourquoi Gerda ne m'avait pas acceptée car j'étais en situation de divorce, ce qui me perturbait beaucoup. J'en ai donc parlé à René car il était très apprécié par Gerda. Je ne sais ce qu'il lui a expliqué mais j'ai pu obtenir grâce à René mon inscription à cette formation.

Au cours de la formation, je n'ai cessé d'admirer les commentaires, les remarques de René Bertrand. Il nous donnait un éclairage sur les propositions de Gerda qui nous facilitait la compréhension des événements et de nos sensations, car il avait une grande culture et une grande modestie. Je lui en serai toujours reconnaissante car il élevait nos pensées même modestes. Puis il s'est mis à écrire sur l'Eutonie et ces écrits m'ont permis à mieux comprendre et réaliser la qualité de l'enseignement de Gerda Alexander.

Je pense même que René Bertrand était un Maître pour moi. Il n'était pas le seul bien sûr car il y avait dans le groupe plusieurs personnes d'une grande qualité. J'ai un attachement d'élève et d'amitié envers René.

En mémoire de René Bertrand

« Au-delà de notre Amitié, j'ai une immense gratitude envers René Bertrand. Il a été un Inspecteur pédagogique hors pair quand j'étais professeur au Lycée Climatique de Salins les Bains. Pendant mes 4 années dans ce poste, il est venu plusieurs fois me visiter avec une grande bienveillance et autant de pertinence.

Après ma pratique d'Eutonie pendant 10 ans, j'ai décidé de participer à l'expérience-formation que Gerda Alexander donnait à Copenhague.

Pour cela je devais demander un congé pour études au sein de l'Education Nationale. René m'a bien aidée en écrivant un rapport très positif et très favorable.

Un congé pour étude est légalement accordé pour un an. En toute discrétion, c'est une constante de sa personne, il a fait en sorte que ce congé soit renouvelé 4 fois. Je l'ai appris plus tard. J'ai aussi été très touchée de sa confiance quand il m'a invitée, alors que je n'avais pas terminé ma formation et aussi après, à prendre en charge plusieurs stages d'Eutonie dans le cadre de la formation continue des professeurs de l'Académie de Besançon (Jean Michel y a participé).

Et partager 9 fois 3 semaines en août à l'Arbresles a créé des souvenirs inébranlables, au-delà des mots. »

René au sein du groupe collégial de l'I.D.E.T

« Pendant de longues années, en été, Gerda Alexander (15/2/1908- 21/2/1984) venait se poser à Saulières , près de Cahors, où habitaient Léo et Grillon (= André et Jeanne Schmitt). C'est dans ce cadre et ce contexte où j'ai été souvent invitée, que j'ai partagé ce quotidien estival bien avant d'aller suivre la formation à Copenhague.

Je connaissais Jeany Didouan depuis longtemps et en 1988, elle m'a téléphoné « ce serait bien de fêter les 80 ans de Gerda cet été à Saulières, tu peux en parler à Léo ? »

Ce que j'ai fait bien sûr ...et la fête d'anniversaire a été un moment très joyeux, partagé avec 7 eutonistes du groupe international, dont Michelle Riminati, Josette Schmitt, psychanalyste, et moi-même.

Gerda nous a dit « cette fête est très agréable, et maintenant il faut continuer et développer l'Eutonie. Vous devez créer une formation, au travail ! »

C'est ainsi que nous nous sommes réunis plusieurs fois dans l'année pour organiser la formation au sein de notre collectif.

Lors de nos réunions, nous avons souhaité contacter René Bertrand et Maurice David pour qu'ils rejoignent notre groupe de travail.

En août 1989 nous avons organisé un premier colloque à l'Arbresles qui sera suivi de 2 autres (les brochures compte-rendu de ces 3 colloques sont disponible au secrétariat = chez moi). En même temps, pendant ces 3 années, les réunions de notre groupe de formateurs nous ont permis de proposer une formation qui s'est déroulée avec 4 groupes en août à l'Arbresles de 1992 à 1999.

Ceci malgré le rejet des eutonistes de la Fiega (Fédération Internationale de l'Etonie Gerda Alexander) et grâce à la persévérance et le savoir-faire extraordinaire de René Bertrand lors des actions en justice.

Après cette « aventure », Emilio Belletto, eutoniste à Turin, et Jean Michel Couteret ont proposé les Rencontres pour garder du lien et permettre les réunions institutionnelles de l'Institut d'Etonie auxquelles René a participé avec plaisir et efficacité de nombreuses années. Il aimait aussi écrire et nous interpeller avec des propos visant à maintenir en vie notre pratique en évitant le « ron-ron » selon son expression. Ses nombreux écrits sont perspicaces et sources de réflexion à court et long terme.



René Bertrand



Jean-Michel Couteret

Cours : « Explorer les variations du tonus seul et avec partenaire ». 25 août 25

Alterner marche dynamique accompagnée de fréquents changements de direction avec marche lente voire très lente.

Se poser doucement sur le sol. Venir à la conscience de ses appuis et des régions en périphérie des appuis.

Sentir ses appuis, être sur le sol ... puis venir à être un peu dans le sol, 1cm, pas davantage.

Réaliser des allers et retours entre ces deux situations, prendre le temps d'être vraiment dans l'une ou l'autre, d'y arriver, ce n'est pas forcément immédiat, spontané.

Être allongé, jambes allongées. Contracter, crisper tout ce qu'il est possible de contacter en termes de systèmes musculaire et articulaire, puis tout relâcher, voire revenir un peu dans le sol.

Un partenaire (A) s'installe debout, dos arrondi, jambes légèrement fléchies, les mains posées sur les cuisses. L'autre partenaire (B) vient se poser en travers sur le dos de A. A est en ordre, organisé et disponible pour accueillir B.

B se place en état de relâchement sur le dos de A, état lourd, puis s'organise pour être dans un appui léger sur le dos de A, état léger. *Presque le pré mouvement, en lien avec*
...

Conscience de toute la peau depuis les orteils, jusqu'au bout des doigts et jusqu'à la conscience de la peau du visage et du cuir chevelu.





Anne Vincent

Cours : « Nos premiers gestes » 25 août 25

Debouts :

- Se sentir toutes entières, entiers.
- Poser une paume de main sur l'œil (fermé) et le front, côté opposé à la main. Sentir les formes de l'œil, du front. Descendre très lentement la main le long du visage, du cou, jusqu'à l'épaule puis tout le long du bras et de la main jusqu'au bout des doigts. Un grand trait glissé du haut vers le bas sans interruption, en sentant toutes les formes du corps sous la main. Sentir et comparer avec l'autre côté.
- Plusieurs fois jusqu'au bouts des doigts, puis la même chose (toujours du même côté) avec les deux mains sur le thorax, descendre jusqu'au pied. Sentir, comparer.
- Même chose de l'autre côté

Allongé.e.s sur le dos :

- Se sentir toutes entières, entiers
- Ouvrir les bras en croix. Se sentir.
- Poser la main droite sur l'épaule droite, puis traverser en glissant lentement toute la largeur du haut de la cage thoracique jusqu'à l'épaule gauche puis tout le long du bras gauche jusqu'à ce que la main droite se pose sur la main gauche. On est maintenant sur le côté, puis retour en sens inverse jusqu'à revenir sur le dos, bras en croix. Plusieurs fois. Sentir, comparer.
- Cette fois en un mouvement rapide du bras et à partir du bout des doigts on dessine un arc de cercle à travers l'espace jusqu'à ce que les deux mains se touchent. Retournement rapide de tout le corps sur le côté gauche. Sentir, comparer
- La même chose mais en dessinant à partir des orteils. Retournement du corps à partir des pieds.

La chorégraphie du bébé, exercice donné au Centre Dürckheim

- Se sentir entières, entiers
- Un signal est donné à partir duquel on se retourne sur le côté comme un nourrisson dans son berceau (d'un seul coup, sans réfléchir, ni décomposer le mouvement, dans un élan spontané).
- Un signal est donné à partir duquel on s'ouvre en un seul geste pour se retrouver sur le dos.
- Il est important de donner un signal pour que les participants puissent s'abandonner totalement entre deux gestes, et ne pas être déjà dans une intention. C'est le repos total, c'est seulement être, sans rien chercher.
- Un signal est donné et sans réfléchir se retourner sur le ventre.
(On peut maintenant arrêter de donner un signal pour laisser chacun expérimenter toute la série de mouvement à son rythme en prenant les temps de repos)
- Sur le ventre regarder autour de soi, ramper, pousser sur les mains, s'asseoir
- Ou : allonger sur le dos, dans un seul élan se retourner et se retrouver assis, puis debout.
- Se sentir debout et assis.





Christine Chautemps

Cours : « Se mouvoir avec le juste tonus ». 26 août 25

. Inventaire debout, observation de l'organisation de la posture verticale et de chaque zone des pieds à la tête.

. Placer un sac de riz sur une épaule ; sentir la zone de l'épaule touchée par le sac, son poids, son impact sur elle et l'ensemble. Sentir le sac, consistance, poids, forme, épaisseur, comment il épouse le relief de l'épaule ainsi que par sa surface supérieure. Sentir la forme de l'épaule, son volume, la distance entre arrière et avant de l'épaule, distance entre épaule et base du cou, épaule et sommet tête, épaule et iliaque correspondant, épaule et la plante de pieds (PDP) via le genou et à travers toute la jambe ; puis la distance entre les 2 épaules et l'ensemble du corps. Retirer le sac et observation du côté qui a porté, de l'ensemble et comparer avec l'autre moitié du corps. Marche si besoin.

. Déposer le sac sur l'autre épaule et faire les mêmes observations, retirer le sac et observation de ce côté et de l'ensemble du corps. Marcher avec l'ensemble.

. S'allonger sur le dos, un genou fléchi, la PDP au sol ; l'autre jambe est allongée, avec le bras ouvert en croix du même côté, la paume de main (PDM) vers le plafond. Le genou fléchi se déplace en intention en direction du plafond ; arrêt de l'intention, recommencer 2 ou 3 fois avec observation de ce qui se met en jeu. Acter le déplacement du genou en direction du plafond, sans décoller l'avant-pied, juste en soulevant le talon, et en observant toutes les zones qui y contribuent. Puis le pied et le genou reviennent en position initiale, du fait du poids de la jambe ; recommencer 2 ou 3 fois avec repos intermédiaire. Un temps d'observation.

Ce même genou se déplace en direction de l'autre genou et revient en position initiale, plusieurs fois en observant toutes les zones qui sont entraînées avec le genou ; chercher la limite du déplacement possible. Recommencer puis allonger la jambe, repos et observation.

. La main du même côté que le genou, de nouveau fléchi, se place sur l'épaule opposée, le coude est alors en flexion. Le coude du bras fléchi se déplace en intention en direction du plafond, observation de ce qui se met en jeu et répéter l'intention. Acter le déplacement du coude en direction du plafond en observant toutes les zones qui y contribuent. Recommencer 2 ou 3 fois avec un temps de repos intermédiaire.

. Puis le coude se déplace en direction de l'autre épaule en sentant jusqu'où le mouvement est possible et les zones du corps qui y participent, à plusieurs reprises. Puis simultanément, la main glisse sur la face interne du bras ouvert jusqu'à se poser sur l'autre PDM ; observer jusqu'où la rotation du corps se fait, observer les zones impliquées pour suivre le mouvement et leur tonus. Plusieurs fois, retour sur le dos et observation.

. Refaire les mêmes séquences genou et coude avec l'autre côté en position inversée.

. Retour sur le dos et observation. Se préparer avec étirements et étapes intermédiaires pour se relever. Une fois debout, observer la posture.

. Choisir un partenaire ; par les 2 mains, chacun saisit un manche à balai placé devant soi et dans un plan horizontal, les épaules et bras relâchées ; chacun à son tour guide son partenaire dans un mouvement en contact à 2 et au balai; chacun à son tour suit son partenaire; pour terminer, un mouvement est improvisé ensemble. Ralentissement du mouvement avant de terminer pour observation finale.





Dominique Bagnard

Cours : « Tonus actif – Tonus passif et ballon de baudruche ». 26 août 25

Définitions : le tonus actif pourrait être relié à l'intention dans une action (transport, repoussé, micros mouvements, par exemple)

Le tonus passif se repère dans l'immobilité ou dans des mouvements naturels tels que la respiration, le maintien de l'équilibre par exemple.

Les ballons de baudruches sont des ballons que l'on utilise gonflés faiblement pour qu'ils gardent leur élasticité, leur texture est facilement déformable. Il convient de les utiliser sur un support lisse et d'éviter les vêtements avec fermeture éclair ou crochets, bijoux qui pourraient les amener à éclater.

A propos de l'inventaire : l'Inventaire permet de repérer l'état du tonus de chacun en position debout et en marchant, l'inventaire concerne également le repérage de la disponibilité articulaire. Ces repérages seront mémorisés pour être utilisés ensuite dans le constat de l'évolution des sensations. L'inventaire se situe avant et après chaque exercice.

Expérience 1 : Descriptif

Les personnes sont debout à côté d'une chaise, une main sur le dossier pour aider au maintien de l'équilibre. Le ballon est placé sur le sol, sous le pied opposé à la chaise.

L'Action

Les personnes cherchent à explorer l'élasticité du ballon en réalisant des pressions avec le pied, en cherchant le point « centre » pour, à un moment donné, trouver comment poser le pied au sol, le ballon épousant alors la forme du dessous du pied. A faire plusieurs fois

A la fin de l'expérience, chacun refait l'inventaire pour repérer les évolutions sensibles entre côté droit et côté gauche.

Puis reprise de l'expérience avec l'autre côté.

Expérience 2 : Descriptif

Le ballon est placé entre les deux genoux, en position debout, pieds à écartement du bassin

L'action

1 Exercer des pressions sur le ballon avec les genoux de plus ou moins forte intensité. Repérer comment le corps s'organise pour faire ça.

2 Micros mouvements d'oscillation sur les pieds, le ballon créant une matérialisation du centre et aidant à l'ancrage des pieds dans le sol. Repérer comment le corps s'organise pour faire ça.

Chaque personne réalise plusieurs fois ces expériences en alternance et à son rythme.

L'inventaire permet de repérer l'évolution de la disponibilité articulaire et l'évolution du tonus musculaire dans la station debout ou en marchant.

Expérience 3 : Descriptif

Chaque personne est assise à califourchon sur une chaise de telle sorte que le dossier se situe sous un des deux bras. Le ballon est placé entre le dossier et les côtes, sous le bras appuyé confortablement sur le dossier. Les jambes donnent une bonne stabilité au corps et les personnes sont bien ancrées dans leurs ischions posés sur la chaise.

L'action

1 Accueillir les modifications de pression des côtes sur le ballon provoquées par la respiration naturelle

2 Repousser dans le sol avec le pied opposé au ballon pour modifier la pression des côtes sur le ballon, puis relâcher le repoussé

Chaque personne réalise plusieurs fois ces expériences en alternance et à son rythme.

Accueillir les manifestations respiratoires que l'expérience peut provoquer sans poser de jugement (bâillement, soupir, ...) Repérer les évolutions sensibles avant de mettre en place l'expérience sur l'autre côté.

Expérience 4 : Descriptif

Chaque personne est couchée au sol, jambes posées sur le siège de la chaise, l'ensemble des mollets en contact avec la chaise, les cuisses sont verticales. Faire un inventaire des contacts du dos avec le sol.

L'action

1 Placer le ballon sous la tête. Faire des petites inclinaisons vers la droite et la gauche en accueillant l'évolution des contacts du cuir chevelu sur le ballon (cheveu à cheveu). A la fin de l'expérience, retirer le ballon pour repérer l'évolution du tonus dans la région du haut des épaules et de la nuque. Repérer la qualité du contact au sol de cette région.

2 Placer le ballon sous le sacrum, puis organiser des petits mouvements de bassin sur le ballon. A la fin de l'expérience, repérer l'évolution du tonus musculaire dans la région bassin et lombaires. Repérer la qualité du contact au sol de cette région.

Expérience 5 : Descriptif

Par 2, une personne assise sur la chaise, l'autre debout et disponible dans son corps pour travailler autour de la personne assise.

L'action

1 Avec le ballon, la personne debout propose une mise en conscience de toute la surface de la peau en faisant rouler le ballon sur la personne assise avec une pression variable. La personne assise reçoit la proposition et repère ses effets sur son tonus musculaire.

2 Poursuite de l'expérience, la personne assise donne des indications à son partenaire, pour guider et recueillir ce qu'elle préfère dans ce contact du ballon sur elle (pression, zones d'exploration, ...)

Garder en mémoire ce qui advient, de part et d'autre, puis changer de rôle. Le partage d'expérience interviendra à la fin de l'expérience des deux personnes en situation assise.





Raquel Nehmad

Cours : « Tonus et Vision ». 26 août 25

Les pratiques que j'ai utilisées lors de la présentation de mon cours ont été les suivantes :

1. Mouvements des muscles extra-oculaires

A partir de l'intention jusqu'au mouvement

2. Même procédé : changement de focus, près, loin,

En mettant l'accent sur l'observation de la respiration et la relaxation.

En suggérant d'esquisser un petit sourire pour détendre le visage.

3. Reconnaissance de l'œil dominant, de façon facile

4. Palming

En plaçant les mains sur le front, comme dans l'illustration.

En laissant un espace entre les paupières et les paumes,
de manière à couvrir l'entrée de lumière.

Visualiser un point noir,

poursuivre la pratique en mettant davantage l'accent, à partir des paumes,
paupières en traversant les globes oculaires jusqu'à atteindre la partie postérieure
: la rétine, d'où partent les nerfs optiques.

L'exercice a été fait spécifiquement en mettant le focus sur chaque œil
individuellement.



La séance a eu lieu en plein air, invitant à tous et toutes à prendre conscience de l'état de leurs yeux, basée sur les fondements de la méthode Bates (Vision holistique).





Susana Ferreres

Cours : « La gamme tonique dans la passivité et dans le mouvement — seul(e) et en duo » Mercredi 27 août 2025

La séance débute avec des étirements libres.

Écoute du corps au sol.

Suit une proposition d'**étirement continu** avec conscience de la peau, commençant à partir de la tête, du cuir chevelu, afin de permettre l'accès de la plus ample surface de la tête avec le touché du sol tout en gardant le dos en appui.

La progression se poursuit vers la peau du cou, des épaules, en prenant le temps de déplier les aisselles, puis vers les bras, les coudes, les mains et chaque phalange, avec la possibilité de plier et déplier la peau dans l'ensemble parcouru depuis la tête...

Inclure le glissement de la peau du dos avec le sol... l'étirement global du tronc à l'intérieur des vêtements.... Puis élargir la conscience vers la peau des cuisses, les jambes et jusqu'aux pieds...de plus petits au plus amples mouvements.

Laisser le corps bouger librement à l'intérieur des vêtements, avec le sol, porté par la continuité de l'enveloppe de la peau.

Un moment d'écoute en quiétude... avec l'attention dirigée vers le **champ radiant** à travers la peau, vers l'espace environnant.

Travail à deux : micro-étirement de la peau

Une personne allongée sur le dos.

L'autre assis, les mains autour de la cheville.

Les deux : conscience du toucher local dans la surface de rencontre

Après élargir la conscience vers l'enveloppe de la peau de toute la jambe- cuisse, jusqu'au pli de l'aîne...

Travail : de l'intention (long temps) — vers le micro-étirement de la peau.

FINAL : différentes qualités du toucher

Le partenaire actif : glisse les mains enveloppantes tout au long de la jambe, d'au moins trois façons, avec des intensités différentes, même à distance.

Finir en passant les mains sur les deux jambes en même temps.

Échanges sur l'expérience.





Lucia Cervini

Cours : « Les sensations de variations de tonus et les arts ». 27 août 25

- 1) Marcher par la salle. S'arrêter debout. Placer un pied sur un sac de marron, percevoir le contact du pied avec le sac et à travers le sac vers le sol. Sentir les articulations de la cheville, du genou, de la hanche.
Faire une pression du pied contre le sac. Lâcher. Refaire. Laisser le sac 'reprendre sa forme/ remonter' le pied. Refaire. Sortir du sac. Percevoir les articulations et le contact du pied avec le sol.
Placer l'autre pied sur le sac, glisser la plante du pied contre le sac, les bords du pied. Sentir les articulations.
Placer les deux pieds sur deux sacs de marron, sentir le contact des pieds, les articulations, le poids du bassin, le tronc et épaules, cou et tête.
Sortir des sacs et marcher, sentir le poids du corps à travers les pieds vers le sol, percevoir le regard et la ligne de l'horizon, sentir tout le corps, la présence de la salle et des autres participants.
- 2) Mettre deux balles à tennis dans une chaussette et faire un nœud. Se procurer des sacs de marron pour caler la tête. La séquence consiste à, allongé, parcourir les balles à l'entour de la colonne, depuis le coccyx jusqu'à la tête.
Allongés, rentrer en contact avec le sol, sentir le corps depuis les pieds jusqu'à la tête, percevoir les régions qui touchent le sol et si c'est possible de céder du poids vers le sol.
Dans la région du coccyx, placer les balles de façon que la colonne se situe entre les balles. Jambes pliées, laisser céder le poids, laisser la région antérieure du bassin céder vers le sol. Monter « centimètre par centimètre » en parcourant le sacrum et en percevant le poids du corps et l'espace des articulations. Allonger les jambes et faire dans la région de la colonne lombaire.
Quand arriver à la région dorsale, replier les genoux et laisser son poids aller vers la droite, céder genoux vers la droite, puis vers la gauche. Percevoir bassin, ventre, cage thoracique, le mouvement des côtes. Continuer à déplacer les balles vers la région des côtes.
Quand les balles arrivent entre les omoplates, étendre les bras et glisser les doigts sur le sol en demi-cercle (ou 1 bras à chaque fois). Percevoir la région des côtes, le sternum, les épaules, le cou. Céder les vertèbres vers le sol. Diriger les balles vers la région du cou, créer des ajustés latérales en mouvement, lentement, vers la droite et la gauche. Continuer jusqu'à placer dans la région des malléoles. Sentir l'arrière du cou et le corps entier. Retirer la balle. Percevoir le dos, les appuis de tout le corps, l'avant et arrière du corps, son état général.

S'étirer, réaliser des mouvements de torsion, de glissement, de repousser, amener les genoux vers le ventre. Se mettre à genoux et étirer les bras vers l'avant, en glissant sur le sol. Marcher.

- 3) Marcher. S'arrêter, créer des mouvements continus à partir de l'intention de mouvement d'une des extrémités du corps . Marcher. S'arrêter et répéter proposition avec une autre partie du corps. Marcher. S'arrêter et créer un seul mouvement instantané pendant quelques secondes (seul et dans un autre moment en jeux avec d'autres participants. S'arrêter un mouvement seul et s'allonger par terre. Percevoir son corps dans son intégralité.





Susana Ferreres

Cours : « Jouer le tonus dans le mouvement » Jeudi 28 août 2025

La séance débute avec des étirements libres.

Écoute du corps au sol.

Contact avec le sol, conscience des appuis osseux.

Suit une proposition d'**étirement continu avec conscience des os**.

Commencer avec un pied, par le mouvement des articulations... vers cheville, genou, hanche...

Développement de la vague de mouvement à travers chaque articulation, en engageant tout le corps dans sa progression vers le tronc.

Attardement spécial dans le passage du mouvement par la colonne, avec un approfondissement de la recherche tridimensionnelle des vertèbres lombaires et dorsales.

Après, continuation vers la ceinture scapulaire et les bras, puis vers le cou et la tête.

Travail à deux : tonus et passivité avec conscience des différentes structures

Une personne allongée sur le dos.

L'autre, assise dans une position où ses mains peuvent prendre une main et un pied du partenaire allongé.

Contact.

Propositions de mouvements passifs des extrémités, de façon alternée ou simultanée, sur le sol.

Organisation de la personne qui fait, dans son axe, colonne, repoussés, transport, etc. pour peu à peu, commencer à soulever les membres du partenaire vers l'espace.

Alternance : tout en maintenant la prise, c'est le partenaire allongé qui passe de l'état passif et réceptif à l'état actif pour faire lui-même des mouvements.

Observation du changement du tonus.

Échanges sur l'expérience.





Bilan et Perspectives

Je tiens tout d'abord à vous remercier pour votre engagement qui a contribué à la réussite de cette belle rencontre.

Le climat fluide, bienveillant a permis des échanges dans une écoute mutuelle ; des échanges nourrissants, enrichissants au travers du vécu des uns et des autres. Nous avons partagé nos sensibilités. Ce qui nous a autorisé à aller au-delà de la pratique, beaucoup plus loin que le corps physique. Ce qui est en cohérence avec ce qu'évoquait Gerda Alexander : *« Aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité »*.

Le fait que de nouvelles personnes nous rejoignent, participe au renouvellement de nos pratiques et amène transformation et approfondissement. Nous avons toujours à apprendre par la rencontre avec l'autre : apprendre quelque chose de nous-même, quelque chose de l'autre... C'est ce qui nous fait grandir, en conscience, en compétence, en connaissance, en Amour. Et l'eutonie nous permet d'arriver à cette qualité d'unité : de nous-même, du groupe, et nous pouvons chercher à développer cette unité vers tout le vivant et au-delà.

Après Yenne, nous serons dans un autre lieu en 2026 non connu à ce jour.

Notre projet est de développer nos propositions autour de l'intention.

Ainsi que le disait une participante qui vient depuis quelques années « chaque fois, ça monte d'un cran ». Par nos rencontres, l'idée fondamentale, c'est de poursuivre sur ce chemin de progression constante, même modeste, par petites touches sensibles, sur les plans physique, mental, émotionnel, relationnel, spirituel.

Conservons notre unité et nos liens, je vous souhaite de joyeuses recherches sur le prochain thème qui sera : « Les mises en jeu de l'intention : sources, créations et dialogues ».

Que vive l'eutonie !

Jean-Michel



Quelques photos du Clos des Capucins

