

## Villedieu 57

### L'os

---

*Suite à la communication de Dominique DULIEGE diffusée par Michelle RIMINATI*

**Un jour, quelque part en Haute- Saône, je pédalais dans un paysage de champs et de bois moyennement vallonné. L'effort était léger. Je rêvassais. Je me laissais aller au bien- être généré par le mouvement régulier. « ça se faisait » tout naturellement. A un moment, j'ai eu une impression bizarre. C'était mon squelette qui pédalait. Il était présent dans sa totalité et mon impression d'aisance s'était accrue. Mes os ordonnaient l'ensemble du corps qui oeuvrait de façon harmonieuse et optimale autour d'eux. C'est la seule fois où j'ai éprouvé la présence de mon squelette aussi spontanément, globalement, clairement et pendant une aussi longue durée.**

En relisant ce qui précède, je souris, ayant l'impression de raconter quelque chose de quasiment miraculeux ou à tout le moins merveilleux. Il est vrai que, sur le coup, j'ai été surpris par l'évidence du phénomène.

Revenons à des temps plus anciens, quand je glanais deci- delà ce qui était nécessaire pour donner à des examinateurs l'impression que je savais quelque chose. C'était plutôt disparate et ça donnait à peu près ceci : l'os, ça commence par être mou, puis ça devient dur. Il commence par du cartilage, en milieu enchondral (si j'ai retenu le terme, c'est probablement pour des raisons esthétiques), puis se rigidifie. Il va alors se renouveler progressivement et complètement en quelques années. Pendant ce renouvellement, il se densifie ou perd de la matière et l'orientation des trabécules osseuses varie en fonction de l'intensité et de la direction des forces qui s'exercent sur lui.

Après ce rappel très (trop) sommaire, j'évoquerai un autre souvenir. Il date de la première fois où j'ai entendu Gerda ALEXANDER parler d'os. Pas du tout préparé à son enseignement par ma vie antérieure, j'étais un brin perdu et plutôt sur la défensive. Cette histoire d'os m'a intrigué et laissé perplexe. Cet os que l'on percevait bien que démunis de terminaisons nerveuses ne correspondait pas à mes schémas habituels. C'était un peu comme si j'entendais au téléphone quelqu'un ne disposant pas d'émetteur. Au bout d'un moment, je me suis enfin résolu – la pratique aidant – à reconsidérer ce que disait G.A.

Même si elle employait parfois d'autres termes, c'est, parlant de l'os, « présence » qui revenait le plus souvent. Mais quelque chose peut être présent sans être visible, audible, etc.

Autrement dit – si j'ose dire – il est présent sans être là.

Prenons un exemple :

**Je suis en train de pêcher. Mon flotteur est immobile. Il plonge. Je n'ai pas vu le poisson. Mais le mouvement de mon flotteur montre qu'il est là. Je suis assuré de son existence, de sa présence.**

Ne poussons pas plus loin l'analogie, mais gardons le schéma.

La présence de l'os est attestée indirectement à partir des terminaisons nerveuses des tissus qui l'entourent. Je pense particulièrement aux fascias, aux muscles, voire à la face interne de la peau.

Les ébranlements de ces récepteurs sensoriels peuvent, après bien des cheminements, des rencontres et des combinaisons, donner lieu ou non à perceptions. Dans un cas, ils accèdent à la conscience claire. Dans l'autre, ils parcourent seulement une partie du trajet et entrent directement dans ce qui concourt à la vie et aux actions de notre organisme. Pensons au « ça se fait » souvent mis en avant par G.A et que mon ciboulot, encombré par des connaissances plutôt mécanicistes et où régnait en maître le verbe « faire » avait, au début, quelque peine à accepter, l'éprouvant comme une sorte de dépossession de la commande volontaire de mes actions. Le verbe *être* entrebailait prudemment la porte.

Pour nous familiariser avec la « présence » de l'os, G.A. avait recours, entre autres, à un exercice d'étude : frapper légèrement une partie du corps où l'os affleure – avant du tibia, avant-bras – avec un bambou sec, par nature creux. Il se produisait des phénomènes de vibration et de résonance concourant au repérage de la situation de l'os. Je ne saurais dire si nous percevions principalement les vibrations de l'os ou celles du bambou, mais le procédé s'avérait efficace, atteignant son objectif de localisation.

Voici maintenant deux situations – parmi beaucoup d'autres – où la recherche de la « présence de l'os » s'est avérée intéressante :

**En milieu hospitalier** (mais pas seulement), après des interventions chirurgicales ou d'autres traumatismes concernant directement le corps de l'os, les articulations, voire d'autres organes. Frapper avec des bambous des régions en délicatesse sensible n'étant pas indiqué, l'approche consistait – entre autres – en une manipulation visant à dissocier les différentes couches recouvrant l'os, à partir de la peau, jusqu'à « palper » les contours de l'os à travers ces strates aux consistances différentes. Avec, bien entendu, accompagnement conscient du *manipulé* à toutes les étapes. C'était bien accepté et donnait de bons résultats.

**En milieu sportif**, avec des filles de l'équipe de France de Kayak (slalom)

Du bord de l'eau, j'observais leur navigation, attendant que se manifestent des indices capables de me guider dans mes interventions « sur mesure » auprès de chacune d'elles. Ce qui provenait de ma grille particulière de lecture alimentait aussi mes conversations avec l'entraîneur national responsable. Avec une attention orientée et un peu d'habitude, il est possible de suivre et analyser le mouvement en se souciant principalement – au moins à certains moments – du squelette, les os devenant des axes consistants et vivants. Mention particulière pour le rôle des omoplates, souvent insuffisamment pris en compte dans ce genre de navigation.

Si j'ai choisi ces deux exemples, c'est pour montrer quelque chose de très simple : quel que soit le milieu, si on problématise correctement à partir des besoins et des désirs décelés, nos opportunités d'intervention n'ont guère de limites.

Avec les principes et les concepts fondamentaux et opérationnels incarnés dans ses exercices d'étude, G.A. nous a indiqué des chemins et ouvert des champs que nous pouvons faire vastes et variés, tout en explorant d'autres. Ainsi nous continuons son œuvre.

René BERTRAND

31 Mai 2014

---

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

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