

*Octobre 1998*

*Février 1999*

*EUTONIE*

*...récit...*

*Michel BARGE*

*à Jean*

## *Ecrire...*

*Oui, j'écris rarement et me plais de le faire,  
Non pas que la paresse en moi soit ordinaire ;  
Mais sitôt que je prends la plume à dessein,  
Je crois prendre en galère, une rame à la main. <sup>(1)</sup>*

L'écriture donne le recul suffisant pour envisager les choses plus globalement, mais également pour mieux approfondir le détail...en un mot, l'écriture permet « d'éclaircir » et d'ordonner ce qui parfois occupe la pensée et la parole de façon plus ou moins clair ou désordonné. L'écrit, une fois réalisé est aussi une base de réflexion, de travail, pour développer et approfondir la pensée et le cas échéant, la transformer, l'amener à corriger des erreurs ou à trouver de nouveaux développements.

C'est le tout premier objectif de ces quelques pages. Il y en a deux autres cependant que j'espère atteindre également :

- Apporter un témoignage et peut-être un « document de travail » à tous ceux avec qui je partage depuis des années cette « aventure » qu'est l'Eutonie - au sein du C.R.R.E.E. <sup>(2)</sup> en particulier.
- Répondre d'une certaine façon aux nombreuses questions qui m'ont été posées tout au long de mon rétablissement par tous ceux qui ne connaissent pas -ou peu- l'Eutonie.

La tâche est ardue car les deux objectifs menés conjointement nécessitent d'une part un vocabulaire le plus précis possible (et parfois assez spécialisé...) mais aussi le plus simple qui soit car pouvant être lu par des personnes n'ayant jamais pratiqué l'Eutonie et n'ayant que peu de connaissances en anatomie, physiologie, ou autre discipline spécifique.

J'espère que la forme utilisée ici, celle du récit de cet accident et de la phase de rétablissement qui a suivi permette de définir correctement ce qu'est l'Eutonie et de présenter le plus clairement possible ce qui fait sa spécificité ainsi que quelques unes des techniques qui lui sont propres <sup>(3)</sup>.

Il me reste enfin à préciser quelques traits de vocabulaire que j'emploie ici avec un sens qui demande quelques précisions...le terme de **travail** doit être pris dans le sens d'exercice <sup>(4)</sup> et en aucun cas dans le sens de production de quoi que ce soit ou de contrainte...au mot **conscience**, certains préféreront peut-être celui de pensée <sup>(5)</sup> . Ce vocabulaire, bien qu'imparfait est celui que nous utilisons lors de nos stages et rencontres au sein du C.R.R.E.E., il est empreint du sens -chargé de vécu- que nous lui donnons.

1- Alfred de Musset : « sur la paresse »

2- Centre Régional de Recherche et d'Etudes en Eutonie-5, route des Grands Crus-21220 BROCHON

3- Techniques qui prises isolément et surtout en dehors de la pédagogie propre à l'Eutonie n'auraient pas de sens.

4- Exercice peut être au sens où l'emploie K.G. Durckheim : « Le maître intérieur » éd. Le courrier du livre.

5- Pensée consciente bien entendu : l' »ici et maintenant «.

## *Axis-dent* <sup>(0)</sup>

La meilleure façon de marcher sera toujours de mettre un pied devant l'autre et de recommencer...mais il y a tant de façons de le faire ! Après deux mois et demi, je redécouvre ce plaisir sans canne ni béquille, avec seulement une légère claudication me rappelant qu'une certaine prudence est encore nécessaire.

Cela remonte aux premiers jours d'octobre, en ce début d'après midi où assis à mon volant, j'ai vu dérapé puis arriver sur moi cette voiture. A partir de là, tout est allé très vite. Du choc proprement dit, il ne reste qu'une blancheur fulgurante, ni son, ni sensation de mouvement, seulement cette incroyable lumière blanche l'espace d'un instant :

*« Un instant d'éternité d'une blancheur immaculée »* <sup>(1)</sup>

S'il y a des moments désagréables c'est bien celui qui a suivi, où tout l'espace devint de plus en plus sombre et rétréci, jusqu'à ne plus percevoir qu'en « noir et blanc » le proche environnement...

Quel phénomène a fait que je me suis retrouvé dans mon espace intérieur <sup>(2)</sup> en partant du thorax, jusqu'à percevoir mes appuis sur le siège...qu'est-ce qui a fait qu'alors l'espace extérieur s'est à nouveau ouvert et éclairci ?

Cette « technique » d'Eutonie qui s'est mise en place comme un « réflexe », sans aucune action volontaire consciente de ma part semble démontrer une forme d'intégration profonde du travail réalisé en Eutonie.

Cette manifestation surprenante -et salutaire- ne me surprend pas outre mesure, je n'ai cependant pas trouvé d'explication « rationnelle » si ce n'est que ce type de travail est en relation avec des dimensions vitales et qu'il est sans doute naturel que la part intégrée par l'être se manifeste...dans des situations vitales !

Revenu à la réalité de l'instant, un inventaire me permit d'évaluer mes blessures : fractures de la cheville, du tibia -mais je percevais le péroné indemne- des côtes, et un « problème sérieux » entre la première et la troisième cervicale...inventaire qui me permit de demander une minerve lorsque les secours arrivèrent et ainsi, sans doute, de limiter les dégâts !

Diagnostic qui fut confirmé par le médecin des urgences : fracture de la malléole interne, du tibia, de plusieurs côtes, et de l'apophyse odontoïde de la deuxième cervicale.

Ces perceptions fines -et justes- n'ont aucun caractère exceptionnel, elles sont simplement le résultat de près de dix huit années de travail et de recherche en Eutonie et démontrent le sens profond de la méthode : **le développement et l'affinement des sensations débouchant sur une perception le plus juste possible d'une certaine réalité.**

(0)- Je n'ai pas pu résister !

(1)- J'ai renoncé pour l'instant à décrire davantage cette sensation, principalement faute de trouver les mots justes pour le faire. Je préciserai seulement que cette ou ces quelques secondes sont inscrites en moi très profondément et soulèvent pour l'instant un questionnement sans réponse satisfaisante.

(2)- « espace intérieur » dans le sens défini par l'Eutonie.

## *Les grands axes de l'Eutonie*

*« L'Eutonie propose une recherche, adaptée au monde occidental, pour aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité. »<sup>(1)</sup>*

Un des principaux axes de l'Eutonie n'est-il pas de développer la conscience de nos sensations, nous amenant peu à peu vers une perception juste de la réalité de chaque instant ? Cette démarche, si elle offre l'avantage de mieux nous connaître et de mieux intégrer notre être corporel et émotionnel -en donnant certaines clés qui relient les deux- semble permettre également une action sur notre état général en agissant sur notre tonus neuromusculaire.<sup>(2)</sup>

Nous sommes faits de sensations, qu'elles proviennent de notre être corporel ou émotionnel, qu'elles naissent de notre espace intérieur ou de notre relation à notre environnement. Elles construisent notre quotidien dont justement nous n'avons conscience que d'une infime partie.

L'originalité de l'Eutonie -et ce qui la différencie d'autres pratiques actuelles- est le développement de la conscience de ces sensations. Le terme « conscience-présence » semble particulièrement bien adapté<sup>(3)</sup> dans le sens de « placer sa conscience » dans une zone particulière (la peau, l'os, la jambe, la main, etc...) ou vers un état particulier (la chaleur, le froid, la légèreté, etc...).

La démarche amenant à cette prise de conscience, sans aucune suggestion quant à ce qu'il faudrait ou ce qu'on devrait sentir différencie également de façon fondamentale l'Eutonie d'autres pratiques. Cette liberté sensitive peut amener à émettre quelques réserves, notamment en ce qui concerne le risque de « fabulations », surtout pour le débutant.

Le travail de l'Eutoniste consistera donc, en utilisant différents supports (anatomiques, physiologiques, techniques de l'Eutonie, etc...) à trouver la **pédagogie** amenant le pratiquant à une perception -aussi juste que possible- de cette « réalité » de l'instant sans le laisser se perdre ou s'égarer dans des fabulations n'ayant plus aucun sens.

**La coïncidence des sensations et de cette réalité semble être un instant privilégié durant lequel le travail « d'eu-tonie » au sens où l'entendait Gerda Alexander<sup>(4)</sup> s'effectue.**

Dans ces conditions, les « images » utilisées ne sont que supports, fils momentanés pour guider la conscience et développer des sensations avec un objectif précis. Il est cependant indéniable que le « vécu » de ces images développe certains effets au niveau du tonus, mais est-ce l'image ou le travail qu'elle sous-tend qui produit ces effets ?

Enfin, l'être est considéré dans sa globalité, c'est pourquoi toute technique ou « manœuvre » spécifique, si elle revêt un caractère local, ne peut être envisagée sans une préparation et une conclusion évoquant cette globalité.

Il est donc évident que les exercices ou techniques décrits au fil de ces pages pris isolément de leur contexte ne sauraient être considérés comme « faire de l'Eutonie ».

Toute reproduction de ces exercices se limiterait alors à employer des techniques utilisées en Eutonie.

(1)- « Le corps retrouvé par l'Eutonie » - Gerda Alexander – Editions TCHOU.

(2)- Lire à ce sujet le livre de Gerda Alexander : « Le corps retrouvé par l'Eutonie » et l'essai de Jean Delabbé : « Sensations-perceptions » édité par le C.R.R.E.E.

(3)- Voir à ce sujet l'essai de Jean Delabbé : « La conscience » édité par le C.R.R.E.E.

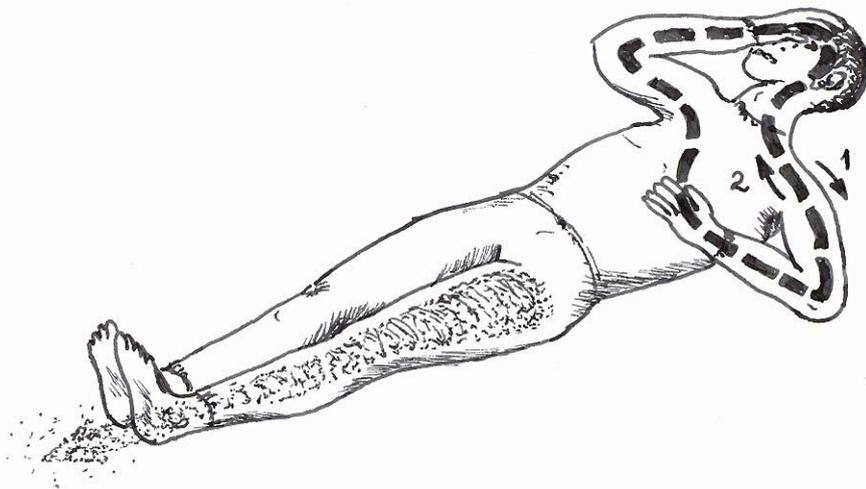
(4)- Gerda Alexander (1908 – 1994) « créatrice » de l'Eutonie.

## *Travail sur la douleur...*

*A partir des appuis plus ou moins nets (dans le lit), conscience du toucher de la peau sur les draps, des draps sur la peau, puis un petit essai de l'espace intérieur global. Les zones douloureuses sont très présentes et offrent des nuances très marquées : de la douleur très vive au niveau du tibia, celle des côtes rythmées par la respiration, jusqu'à la douleur sourde au niveau des cervicales et du crâne.*

*Contact entre main droite et côté du crâne et main gauche et côtes. Diffusion du contact sous forme d'un « tube » d'espace intérieur en suivant un circuit - tête - cou - épaule - bras - main - côtes - vers l'autre épaule - bras - main - crâne...et inversement.*

*La douleur semble se « diluer » et devient en tout cas beaucoup plus supportable pendant toute la durée du travail. L'effet dure pendant vingt bonnes minutes lorsque le travail cesse mais le côté « insupportable » de la douleur revient progressivement.*



*Un travail similaire est entrepris sur la jambe. Il est pour ainsi dire impossible de travailler « sur l'os ». Un tube d'espace intérieur parcourant régulièrement la jambe du bassin au pied sous forme d'un trajet permet également une dilution de la douleur sans toutefois empêcher les « coups d'aiguille » qui viennent de la cheville.*

*Un débordement de l'espace intérieur à l'extérieur, dans le prolongement de la jambe apporte une sensation d'étirement du membre des plus bénéfiques et des plus agréables, étant le seul travail d'étirement envisageable à ce stade...*

*Il est à noter qu'un retour à l'espace intérieur global est fait régulièrement et permet de se « retrouver » et ainsi, peut-être, de contrebalancer l'impression d'être « haché » par la douleur. La conscience des zones silencieuses permettant sans doute de diminuer l'importance des zones douloureuses.*

## *Douleurs en souffrance...*

*Tu souffres, Père Poulot ??!?!...Hé non ! je sulfate !!* <sup>(1)</sup>

Dans les heures qui suivirent l'hospitalisation, je me trouvais immobile dans un lit, seul avec des sensations plus ou moins douloureuses. Des « coups d'aiguille » qui lançaient la jambe à la sensation de « tenaille » de la nuque, en passant par la douleur sourde au niveau des lombaires et les « piques » des côtes rythmés par la respiration, je vivais toute une gamme de sensations sur un mode assez désagréable !

Mais l'aspect le plus douloureux reste pourtant cette sensation d'être « haché », « morcelé », par la douleur. Il faut ajouter à cela une perte de perception de certaines parties du corps, comme la zone cervicale par exemple, ainsi que l'impossibilité de trouver des appuis francs ou d'établir un contact dans ce lit d'hôpital.

Que dire de cette expérience ? Tout d'abord il n'y a pas une mais des douleurs, celles-ci se manifestant par des sensations bien différentes suivant leur origine : osseuse, musculaire, ou viscérale. Ensuite, les pensées suggérées par ces douleurs ; les fabulations en tout genre qui parcourent l'esprit dans ces moments là apportent une angoisse et une souffrance parfois supérieure à celle de la douleur elle-même.

Enfin, ce « morcellement » de l'être, cette sensation d'être « en mille morceaux », ajoute encore à cette souffrance intérieure.

La priorité pour moi était de ME retrouver, de retrouver une certaine unité. Pour cela, le travail sur l'espace intérieur fut salutaire, il me permit de réintégrer des zones qui m'étaient masquées par le traumatisme (il m'était impossible de percevoir certains os, comme le tibia par exemple, autrement que par la douleur) et de reconstruire cette unité qui m'apporta un certain apaisement alors, une détente indispensable pour permettre aux douleurs de se « diluer ».

Comment expliquer l'effet positif de ce travail sous forme d'un circuit dans l'espace intérieur <sup>(2)</sup> ? Il y a bien entendu le fait que la conscience étant occupée à un exercice bien particulier, les sensations douloureuses peuvent être en partie reléguées, inhibées, et sans doute ce travail de la conscience trouvera-t-il en partie explications et justifications grâce aux progrès constants de la neurophysiologie <sup>(3)</sup>.

Il y a également cette sensation de « flux », de « vitalité », qui se met ou remet à circuler... image dénuée de réalité ? ou bien s'agit-il d'une énergie plus subtile, qui mettrait en jeu le champ magnétique du corps humain <sup>(4)</sup> ? ou, peut-être ce « corps vital » ou « corps éthérique » défini par l'anthroposophie <sup>(5)</sup> ?

En effet, lors d'un travail sur soi, l'action de sa conscience propre est indéniable dans ce processus, mais lors d'un travail à deux par exemple, comme j'ai pu en faire l'expérience, les effets produits sont flagrants sans pour autant que la conscience de la personne avec qui on travaille ne soit impliquée entièrement...

(1)- Pour toute information, s'adresser à la source : Jean Delabbé – Brochon.

(2)- « circuit » et « espace intérieur » dans le sens donné par l'Eutonie, bien entendu.

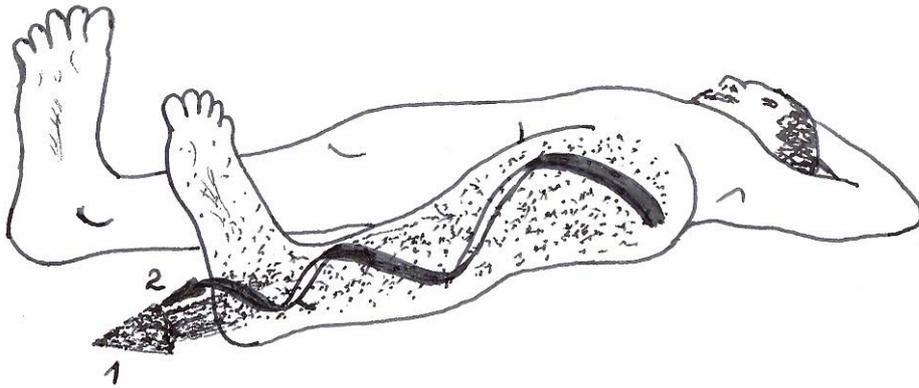
(3)- Lire à ce sujet « l'Homme neuronal » de J-P Changeux.

(4)- Comme cela m'a été récemment suggéré...

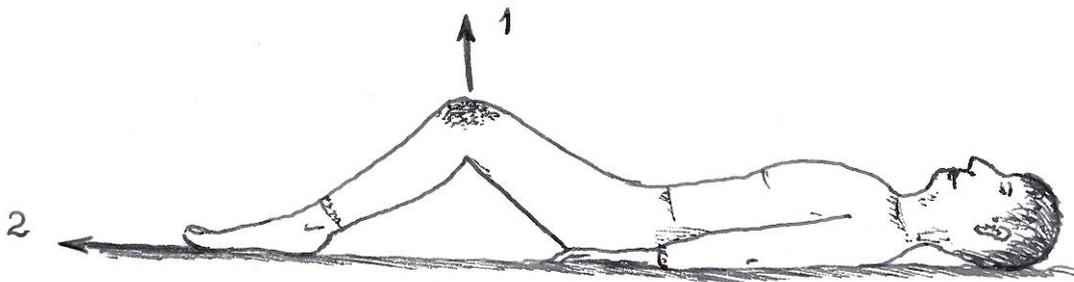
(5)- Lire à ce sujet les ouvrages de Rudolf Steiner.

## *Vers l'étirement...*

*...conscience de l'espace intérieur du bassin, de la jambe droite, de la gauche, comparaison des deux côtés...retour au bassin, cuisse gauche, présence du fémur, des masses musculaires, vers le genoux, la jambe, la cheville, le pied...pour enfin laisser « déborder » cet espace intérieur dans le prolongement de la jambe...sensation d'étirement global de la jambe...comparaison avec le côté droit, puis travail simultané des deux côtés...retour à l'espace intérieur global.*



*...à partir de l'espace intérieur du bassin, contact d'une main sur chaque hanche pour faciliter le travail. Espace intérieur global de la jambe, puis à partir du bassin, essais de « spirales » dans l'espace intérieur de la cuisse, de la jambe, « débordement » dans l'espace extérieur... « laisser-faire » des masses musculaires vers l'étirement accompagnant la spirale...*



*...travail sur la jambe droite qui est à plusieurs reprises « mise en crochet » puis étendue avec une attention particulière sur les sensations au niveau de la commande motrice accompagnant ce mouvement...inventaire de la jambe gauche dans sa globalité...intention du même mouvement...constatations, puis la conscience se place au niveau du genoux, plus précisément dans les condyles des fémurs, la rotule...direction vers le plafond à partir de cette zone, puis « laisser monter » le genoux gauche suivant cette direction jusqu'au mouvement...*

*Pour allonger la jambe, direction horizontale vers l'avant à partir du talon avec la conscience de la descente du genoux (rétro direction ?).*

Une autre souffrance difficile à accepter fut l'immobilité forcée où, appareillé de la tête aux pieds et la douleur se mettant de la partie, le moindre étirement demandait une énergie énorme...et pourtant, j'en ressentais un besoin vital.

J'entrepris alors un travail que j'avais expérimenté récemment à plusieurs reprises au cours de stages : le débordement de l'espace intérieur d'un membre dans le prolongement de celui-ci.

Les effets de ce travail furent incroyables ! Tout d'abord une suite de grands « frissons » parcoururent la jambe, puis une « égalisation », même au niveau thermique était perceptible ; et surtout je retrouvais en grande partie une unité corps – jambe – pied après qu'une détente relative se soit installée.

Ce procédé permit donc de mettre en place un (micro) étirement et d'en produire les effets alors qu'aucun engagement à un niveau moteur volontaire n'était envisageable.

La qualité et la facilité avec lesquelles ce travail a agit vient sans doute du fait qu'il avait été entrepris peu de temps auparavant alors que j'étais « en pleine forme », une **conscience – présence – mémoire** <sup>(1)</sup> a donc agi ici, facilitant le travail, mais peut-être également, les effets.

Le lendemain, j'expérimentais de nouveau les « spirales » <sup>(2)</sup> sur la jambe cassée. Après avoir renoncé à travailler au niveau osseux, ces spirales dans l'espace intérieur produisent d'indubitables effets. Là encore, l'effet premier fut une « unification » de la jambe qui se poursuit par un étirement des plus bénéfiques, mais également l'impression d'une « remise en place osseuse » au niveau de la fracture. Il est à noter à ce sujet que les radios de contrôle prises le lendemain montraient une meilleure structure osseuse que celles prises immédiatement après l'accident <sup>(3)</sup>. Il faut être prudent et éviter de tirer des conclusions hâtives, le repos de près de trente six heures <sup>(4)</sup> qui a suivi l'accident a sans doute permis à un processus naturel de commencer un travail de réparation ; il est impossible de faire la part de ce qui est dû au travail d'Eutonie et de ce qui est dû à un processus de guérison naturel.

Ces micro-étirements bien qu'apportant un grand soulagement n'étaient pas suffisants. J'éprouvais un impérieux besoin de placer mes jambes « en crochet » afin de soulager la zone lombaire. Si pour la jambe droite cela était évident, il n'en était pas de même pour la gauche qui venait d'être plâtrée jusqu'en dessous du genou. Après d'infructueux essais durant lesquels il m'était impossible de décoller volontairement le genou du matelas, je plaçais ma conscience dans l'espace intérieur du genou, le plus précisément possible dans l'articulation : les condyles du fémur, la rotule...La construction mentale d'une ligne en direction du plafond à partir du genou me permit d'arriver à mes fins.

Peut-on dire que c'est la modification tonique au niveau des fibres musculaires de la jambe qui a permis de réaliser ce mouvement impossible de façon volontaire ou bien est-ce au niveau de la commande motrice que se situe l'explication ? Mes connaissances dans ce domaine ne me permettent pas de conclure. On peut cependant constater que ce travail dans une direction à partir d'une zone corporelle précise permet de réaliser des mouvements impossibles par la voie volontaire et facilite énormément les mouvements dans le cas général. Ce genre de travail demande une conscience très claire de la zone corporelle motrice ainsi que de la direction envisagée.

(1)- Voir à ce sujet l'essai « la conscience » de Jean Delabbé.

(2)- Pour approfondir, voir l'essai « le contact » de Jean Delabbé

(3)- Mêmes prises de vue, bien entendu.

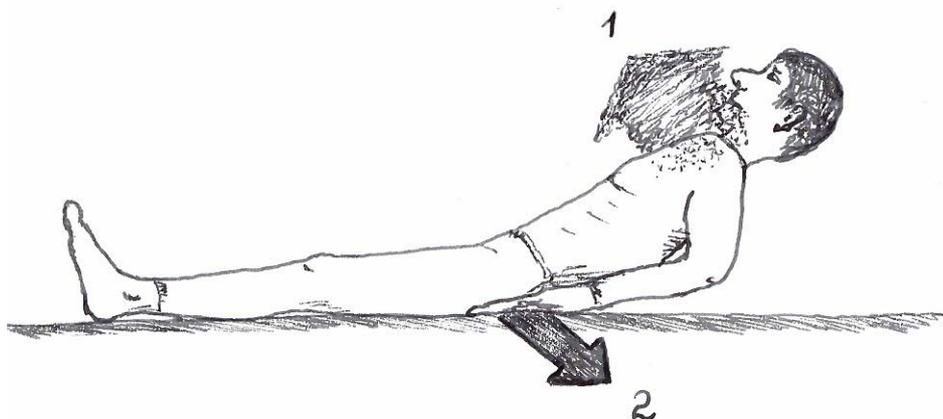
## *Vers la verticale...*

*Après un inventaire assez global, une attention particulière est portée au niveau des appuis...à partir des sensations qui émergent, recherche de l'espace intérieur, global là aussi, puis plus particulièrement au niveau du haut de la poitrine, de la base du cou, en direction de l'occipital, puis du sommet du crâne. Attention particulière à ce qui peut apparaître comme parties osseuses...*

*Légère direction vers le tronc (la base du cou) à partir du sommet du crâne, puis direction assez globale des masses osseuse de la base du cou (dernières cervicales) vers le sommet du crâne...*



*...à partir de cet espace intérieur mis en éveil, ajout de l'espace intérieur du haut du thorax, et débordement de cet espace intérieur vers l'extérieur vers l'avant accompagnant le mouvement en même temps qu'un « repoussé » à partir des mains et du bassin sur le lit lui donnait naissance.*



## *Pour vivre heureux, vivons debout...*

Après dix jours d'hospitalisation, me voici de retour à domicile, emprisonné dans un corset qui m'enserme le thorax afin d'y prendre appui, dans le but de verrouiller la tête dans le prolongement du tronc grâce à une « cuillère occipitale » vers l'arrière et une « mentonnière » vers l'avant ; le tout maintenant le cou dans une certaine extension pour une durée de quatre vingt dix jours environ !

Ce furent des moments pénibles, surtout pour cette immobilité forcée, de par l'énergie considérable que coûtait le moindre mouvement. Mouvements qui étaient salutaires afin de changer régulièrement de position –aussi peu que se fut- afin de supporter le plâtre et surtout le corset.

Dans les jours qui suivirent, il m'était impossible de passer de la position allongée sur le dos à la position assise, seul le lit médicalisé me permettait de le faire sans assistance grâce à sa commande électrique. Cela était dû à la mobilisation des muscles du cou pour entamer ce type de mouvement. En effet, toute tentative de mise en jeu volontaire de cette zone se soldait par de vives douleurs et une impossibilité de mouvement.

Quelques jours plus tard, je découvrais une solution me permettant « d'aider » ce mouvement et plus tard de le réaliser sans assistance dans un lit normal. Là encore, il s'agissait d'un travail directionnel à partir de zone précise, mais cela ne suffisait pas. Il fallait en plus « bloquer » la zone douloureuse afin qu'elle soit le moins possible concernée lors du mouvement. Après bien des tâtonnements et des erreurs, je trouvais une solution satisfaisante en travaillant à partir des corps vertébraux des dernières vertèbres cervicales. Bloquant le crâne, je dirigeais ces derniers vers l'occipital afin de « tasser » la zone fracturée. Cette précaution me permettait ensuite de me mettre assis.

La difficulté lors de ce travail venait du grand « flou » régnant dans la zone cervicale depuis l'accident. Il s'agissait d'une direction globale de la zone avec une recherche de conscience osseuse plutôt que d'une présence très claire des corps vertébraux, travail qui s'affinait de jour en jour après m'avoir été totalement impossible durant les dix jours qui suivirent l'accident, tant cette région cervicale était occultée.

D'où vint cette perte de sensations claires et précises, ce « barrage » qui suivit le traumatisme ? Si lors d'un travail spécifique il m'était tout à fait possible de « placer ma conscience » dans mes vertèbres –cervicales en l'occurrence- voir de les mobiliser dans des « micro mouvements » à partir des corps vertébraux ou des apophyses, cette zone était devenue une sorte de « pâtée » brumeuse et douloureuse où peu de discernement était possible, même en faisant appel à des expériences sensibles antérieures.

Cependant, le fait d'utiliser l'espace intérieur du cou, de façon globale, en le reliant constamment à celui du crâne et du tronc me permit d'intégrer cette partie et peu à peu de me la réapproprier.

Le travail directionnel à partir de l'espace intérieur, « anté espace » <sup>(1)</sup> pour me mettre assis et « rétro espace » <sup>(2)</sup> pour freiner le retour allongé s'est avéré une fois de plus d'une très grande efficacité pour faciliter le mouvement, voir simplement pour le permettre dans ce cas très particulier.

Il est à noter également l'aide considérable apportée par les « repoussés » <sup>(3)</sup> pour démarrer ces mouvements malgré la difficulté à trouver des appuis suffisants dans le lit. Malgré une utilisation fréquente par le passé, la technique consistant à trouver des appuis « à distance » sur le sol m'était difficile à utiliser dans ces moments assez pénibles.

(1)-(2)- Notions particulièrement développées lors de stages avec Jean Delabbé. Voir l'essai sur la conscience.

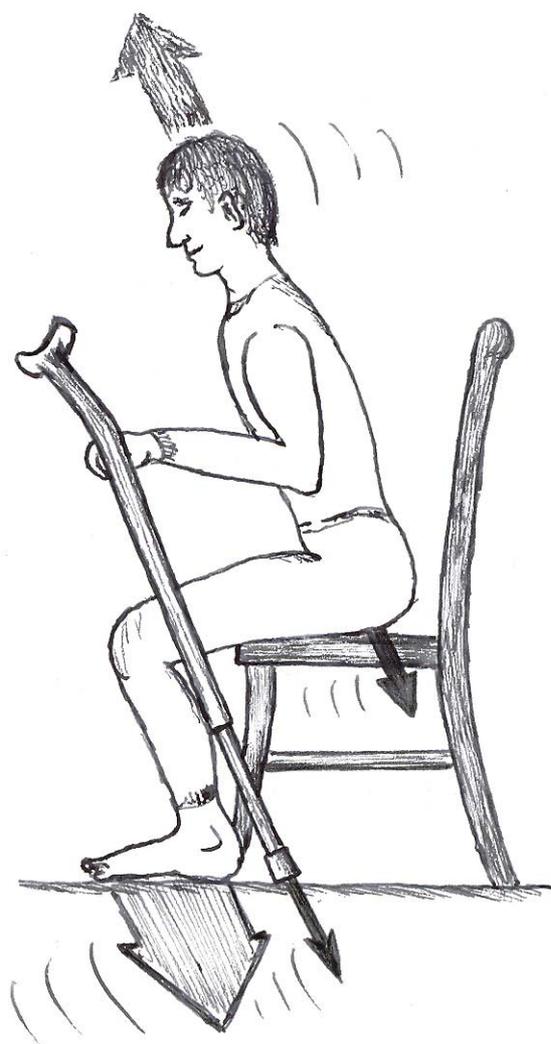
(3)- Technique spécifique à l'Eutonie, développée dans les pages suivantes.

## ***Repoussés...***

*Conscience des appuis au niveau du pied droit, des extrémités des béquilles, du sol, et des ischions sur le siège...direction « vers le haut » à partir du sommet du crâne.*

*Balancés avant arrière du tronc, conséquences au niveau des appuis...*

*Augmentation des pressions au niveau des ischions et direction crescendo du sommet du crâne vers le plafond...qui peu à peu s'oriente vers l'avant...repoussés à partir des appuis, d'abord pied, puis béquilles, jusqu'à abandon de l'appui des ischions sur le siège.*



De couché, me voilà assis, le chemin vers la verticale m'était ouvert...le premier essai en position verticale à quelque chose de nouveau, à redécouvrir, tout d'abord l'appui du pied valide, les sensations de toucher <sup>(1)</sup>, de pression...retrouver la jambe, le transport osseux <sup>(2)</sup> jusqu'au bassin et au-delà.

Enfin, l'appui des béquilles, placer sa conscience dans leur extrémité, trouver la meilleure direction dans le sol, le placement des mains, des avant-bras...et en avant, du lit au fauteuil dans un premier temps !

Le retour nécessitait de passer du fauteuil –beaucoup plus bas que le lit- à la position verticale. Le travail à partir des repoussés (3) s'est avéré salutaire pour cette opération. Cette technique permettait encore une fois de limiter au maximum l'engagement musculaire, si douloureux encore à cette époque.

Le mouvement devient alors suite logique, conséquence de l'intention, il passe par une commande « non-volontaire » <sup>(4)</sup> qui met en jeu différemment le système musculaire. Ce qui permet de réaliser des mouvements qu'il serait difficile ou impossible d'envisager à cause de la douleur ou de « blocages » physiques ou psychiques.

L'efficacité du repoussé dépend avant tout de la qualité de sa mise en place. Si celui-ci peut se mettre en place de façon quasi réflexe avec la pratique, il demande pour le débutant ou dans certaines conditions particulières un travail préparatoire. La conscience très claire de l'appui, le contact avec le support, en sont les points de départ, la direction juste dans laquelle sera engagée l'action en est la suite, « l'intention » de pousser dans cette direction en est l'aboutissement, le reste est conséquence...

Le mot « intention » demande quelques précisions. De quelle intention s'agit-il ? Peut-être de la conscience de cet instant où l'action se décide, de cette « vacuité d'action » que l'on peut rencontrer dans les arts martiaux lorsque « cela ce fait ». En tout cas, il s'agit de cet instant privilégié où le tonus s'organise, s'adapte à la situation <sup>(5)</sup>.

Lorsque dans un premier temps ou dans une situation particulière cette intention n'est pas possible clairement, le repoussé peut se mettre en place par une augmentation volontaire et progressive des pressions dans la direction juste à partir des appuis. Lorsque l'engagement musculaire est minimum, là où démarre la plus fine pression, peut naître la conscience de l'intention.

Le travail à partir de repoussés trouvait un précieux complément grâce à la mise en place simultanée d'une direction à partir du sommet du crâne. Simultanéité qui nécessitait une multiconscience <sup>(6)</sup> des actions engagées.

La position debout étant gagnée, le passage en position assise sur le fauteuil allait de soi à partir du travail inverse, « rétro-repoussés » <sup>(7)</sup> à partir des appuis et « rétro-direction » <sup>(8)</sup> à partir du sommet du crâne.

(1)-(2)-(3)- Au sens des techniques de l'Eutonie, bien entendu.

(4)- Dans le sens où il n'y a pas volonté de mettre en jeu le système musculaire phasique qui réalise cette action, mais plutôt de développer les sensations (pressions ?) qui ont pour conséquences –ou qui sont conséquences- de cette action.

(5)- Je ne suis que peu satisfait de ces quelques lignes, ne trouvant pas les mots exacts pour traduire cet état...

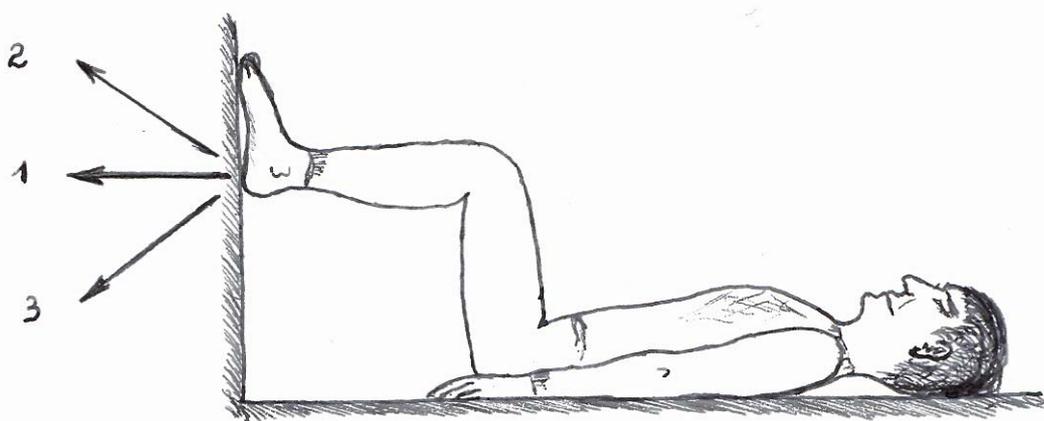
(6)- Voir l'essai « La conscience » de Jean Delabbé.

(7)-(8)- Il faut entendre par « rétro-repoussé » un repoussé qui va des pressions les plus fortes aux pressions les plus faibles, produisant ainsi une « économie » dans l'engagement musculaire lorsque par exemple, celui-ci doit freiner le mouvement. Il en est de même pour la « rétro-direction », ces termes ayant été créés au sein du C.R.R.E.E. et ne sont pas employés par l'ensemble des Eutonistes.

*Conscience des appuis sur le sol, des différentes zones de pression...des appuis des plantes des pieds contre le mur...de la peau, de la surface du mur...puis de l'espace intérieur des pieds, des jambes, de leur position dans l'espace, des différences droite / gauche...du bassin...de la colonne lombaire...dorsale...cervicale...vers le crâne...*

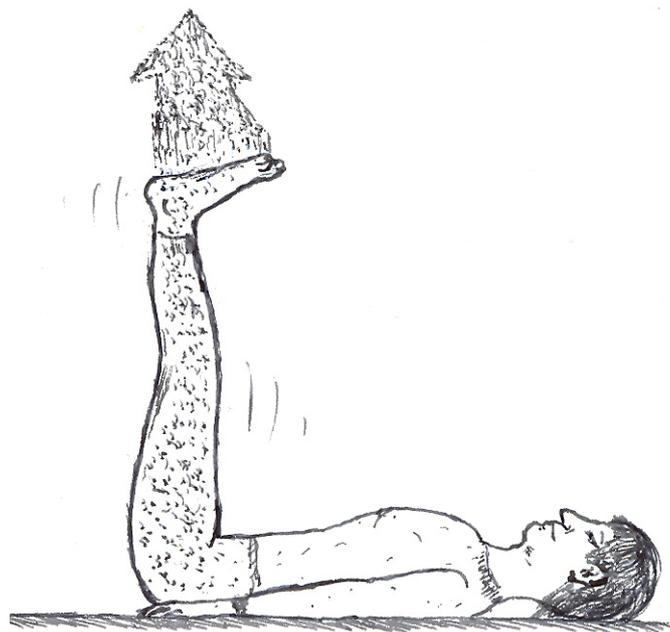
*Retour à l'appui des pieds sur le mur...contact dans le mur...direction horizontale dans le mur, puis engagement progressif de repoussés dans cette direction. Variation des intensités, constatations lors des repoussés...en l'absence d'action...au niveau des jambes, du bassin, de la colonne...même chose avec des repoussés dans des directions obliques, vers le bas et vers le haut...*

*Retour au global, pieds posés à plat sur le sol, jambes en crochet...étirements...*



*Allongé sur le dos, les jambes en crochet, conscience globale des appuis, de la tête aux pieds, puis espace intérieur, depuis le sommet du crâne, vers le bassin...espace intérieur des cuisses, des jambes, des pieds...montée des jambes vers le plafond, anté-espace...genoux, pieds...laisser déborder l'espace intérieur par la plante des pieds en direction du plafond...laisser se « suspendre » les jambes...retour à l'espace intérieur des jambes, la qualité musculaire, la circulation...*

*Retour des jambes vers le sol à l'aide d'un rétro-espace...jusqu'à la position allongée...mouvements, étirements, sensations globales...*



## ***Reconstruction...***

Après quarante cinq jours, me voici l'heureux possesseur d'un « plâtre de marche avec appui progressif ». Progressif est on ne peut mieux employé car il m'aura fallu une bonne dizaine de jours pour abandonner l'une après l'autre les deux béquilles.

Une vingtaine de jours après l'accident, j'avais de nouveau la sensation d'un « transport osseux » au niveau du tibia, mais cela se limitait à la position allongée lors de repoussés au fond du lit. Je n'avais pas encore expérimenté l'action du poids du corps sur la jambe. Une fois l'appui autorisé, je préparais la marche par quelques repoussés en position allongée. Ce travail me permettait de trouver beaucoup plus rapidement un bon appui sur le sol. Dès que les cervicales le permirent, j'utilisais des repoussés allongés sur le dos, les jambes pliées, les pieds appuyés sur un mur. Non seulement ce travail préparait à merveille la prise d'appui, mais en plus il me faisait énormément de bien au niveau des jambes, du bassin, et des lombaires.

Pour aider l'appropriation du « transport sans béquilles », j'adaptais à ma situation un travail souvent pratiqué lors de stages. Debout en appui sur la jambe valide, je déplaçais progressivement le poids du corps du côté de la jambe cassée de façon à progressivement équilibrer les appuis. Les premiers essais furent difficiles car je ne pouvais transférer que peu d'appui sur la jambe gauche, la douleur apparaissant très vite. Peu à peu, des progrès furent possibles et sans obtenir un équilibre parfait entre les deux jambes, je pus envisager de me déplacer sans béquilles. Ce travail de préparation tonique avait une fois de plus démontré son efficacité <sup>(1)</sup>.

Ces petites escapades verticales avaient leur limite qui était celle de la réaction au niveau de la jambe cassée, surtout dans les débuts : l'enflure et le bleuissement du pied. Une fois retrouvé le « lit douillet », un travail utilisant l'espace intérieur me permettait en « suspendant » la jambe en direction de faire disparaître ces manifestations. Bien entendu, c'est surtout la position de la jambe qui agissant sur la -ou plutôt les <sup>(2)</sup> - circulations faisait peu à peu s'effacer l'enflure et le bleuissement. Mais ce travail dans l'espace intérieur ajouté à la direction me permettait de faire en grande partie abstraction du poids du plâtre en résine et de maintenir la position sans effort pendant un certain temps.

Si l'amélioration au niveau de la jambe -et des côtes- allait bon train, il n'en était pas de même au niveau cervical. Comme déjà mentionné <sup>(3)</sup>, le grand flou existant dans cette zone, ajouté aux douleurs vives qui apparaissaient lors de sa mobilisation m'empêchaient de réaliser un travail précis.

Puisque les perceptions ne pouvaient venir, j'essayais après un travail sur l'espace intérieur, de « visualiser » le détail grâce à des livres d'anatomie et de physiologie ainsi qu'à des vertèbres cervicales prêtées par une amie. Je rapprochais mentalement les deux parties cassées et formais l'image d'une vertèbre entière et solide. L'utilisation des images du scanner me permirent de partir d'une image de fracture réelle et d'asseoir mon travail sur quelque chose de tangible.

Afin de mieux m'approprier les formes et les positions relatives des vertèbres cervicales <sup>(5)</sup> j'utilisais également beaucoup la représentation graphique.

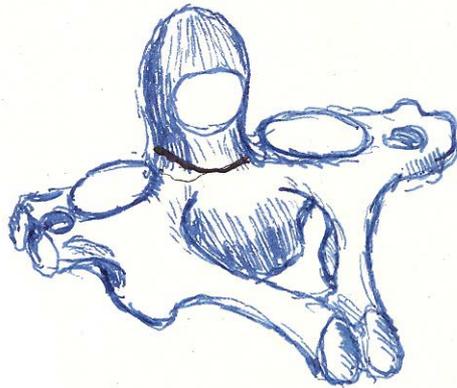
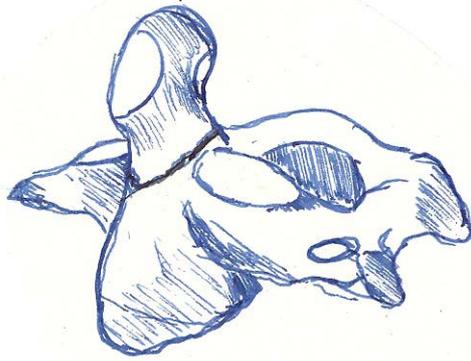
(1)- Bien entendu, il faudrait là encore pouvoir comparer : par exemple prendre deux individus ayant le même type de problème, l'un expérimentant ces procédés et l'autre pas...

(2)- Circulation sanguine, mais aussi lymphatique, vu l'œdème existant au niveau de la fracture.

(3)- Voir « pour vivre heureux, vivons debout ».

(4)- Anatomie Humaine -Rohen et Yokochi- éd. Vigot et Physiologie articulaire -I.A. Kapandjy- éd. Maloine.

(5)- Malgré des années de pratique en Eutonie, je dois dire que la perception « juste » des vertèbres n'est pas toujours chose facile !



Qu'en est-il de ce travail ? Quels en ont été les effets et les conséquences ? Je ne peux honnêtement tirer aucune conclusion à ce niveau. Il est cependant certain que l'étude anatomique et physiologique de cette zone m'aura permis de mieux la connaître et la comprendre.

Si l'on considère également l'action que peut avoir la conscience-présence <sup>(1)</sup> au niveau tonique lorsqu'une perception est possible, il est probable que ce type de travail aille dans un sens positif. Dans tous les cas je le répète, j'ai utilisé un espace intérieur de cette zone, associant les images à la recherche de sensations bien que je n'aie pu les faire coïncider pendant de longs mois.

Au moment où je tape ces lignes, à la fin du mois de Janvier, l'amélioration des perceptions est énorme. Il aura fallu un « traitement individuel » réalisé fin novembre par un Eutoniste <sup>(2)</sup> pour ouvrir cette zone aux sensations et me permettre de progresser depuis.

A l'heure actuelle, la possibilité de mobilisation fine des corps vertébraux me permet de faire des progrès considérables dans le maintien et la mobilisation de la tête. Même si la zone de la fracture refuse encore d'apparaître clairement, la perception de plus en plus fine des nombreuses masses musculaires qui se situent dans le cou et leur état m'offre la possibilité d'une amélioration certaine.

La perception récente de l'articulation entre atlas et occipital me permet d'envisager des micro-étirements <sup>(3)</sup> qui ont un effet incroyable de « dé-tension » au niveau musculaire, ce qui augmente régulièrement les possibilités de maintien et de mouvement de la tête.

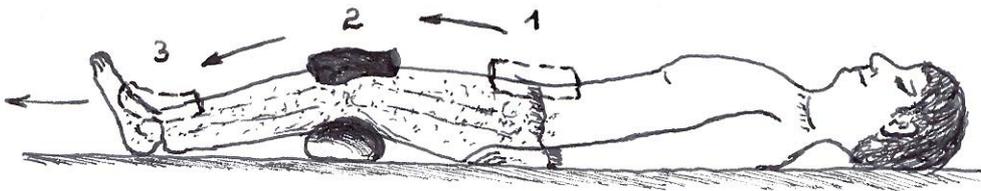
(1)- Ou « pensée consciente ».

(2)- Un certain Jean Delabbé...

(3)- Voir « Libération »

Allongé sur le dos, un ballon sous le creux poplité gauche, appuyé sur le sol, pressions, sensations dominantes...espace intérieur depuis la tête jusqu'aux pieds...un sac de marrons posé sur l'articulation coxo-fémorale, contact avec le sac, sensations dominantes dans l'espace intérieur de l'articulation, du bassin, de la cuisse, présence du fémur...le sac est ensuite placé sur le genou, même travail, tibia, péroné...connexion avec la cuisse, puis le sac est placé sur la cheville...espace intérieur, calcanéum...le sac et le ballon sont retirés...présence des os de la jambe, direction dans le prolongement de celle-ci...micro-mouvement du fémur qui « pousse » le tibia, qui « pousse » le calcanéum...puis retour...

Le calcanéum à son tour « tire » le tibia qui « tire » le fémur...jeu avec ces mouvements...ouverture dans les articulations...sensations...micro-étirements, puis étirements à partir du calcanéum...



Allongé sur le dos, jambes en crochet, appuyé, recherche de la colonne vertébrale, sensations émergentes depuis le sacrum vers l'occipital...direction entre ces deux zones...micro-étirement à partir de là...sensations...constatations...

Mise en place d'une vibration vocale, recherche de la hauteur de son pour faire « vibrer » les différentes zones de la colonne...écoute...laisser se « défaire » certaines zones, cervicale en particulier...

Retour à l'appui occipital, micro-étirement à partir de là, puis à partir de l'oreille gauche, puis du nez, puis de l'oreille droite...puis dans l'autre sens...écoute...constatations...

Mise en jeu progressive d'étirements plus importants...puis mouvements de rotation à gauche et à droite à partir du nez...jusqu'où cela est-il possible ? Espace intérieur du cou...perception musculaire, osseuse...mémoire de la vibration...sensations...

Espace intérieur de la tête, du cou, des épaules, des bras...spirales « vers l'extérieur » autour des clavicules...des humérus...vers les mains...accompagnement dans un micro-étirement, puis étirement, qui se généralise à tout le corps...

## *Libération...*

Janvier, une nouvelle année commence ! Plus de plâtre à la jambe et le corset est remplacé par une minerve rigide. Avec quel confort je débute cette nouvelle année ! L'appui direct du pied sur le sol a quelque chose de nouveau et...d'incertain, l'aide d'une béquille est bienvenue.

Je ressens un besoin vital de me masser la plante du pied, la cheville, la jambe ; ce qui n'est guère facile au centre hospitalier. Sitôt de retour à mon domicile, j'entreprends cet exercice qui « traîne » dans la plupart des livres de « médecines douces et autres » : un massage du pied puis de la jambe à l'aide d'une balle mousse. Dire que ce travail m'a fait le plus grand bien est en dessous de la vérité ; il m'a permis de retrouver ma peau et mes muscles dans la zone emprisonnée par le plâtre et de reprendre un appui ferme et confiant sur le sol.

Dans la journée qui a suivi le « déplâtre », au gré de la marche, la jambe -et la cheville en particulier- s'est mise à enfler de façon impressionnante, bloquant les articulations de la cheville et du genou. J'entrepris donc à plusieurs reprises dans les jours qui suivirent, un travail sur l'espace intérieur du membre complété par un travail spécifique de micro-mouvements osseux. Ce travail, associé aux drainages lymphatiques réalisés par le masseur kinésithérapeute eut tôt fait de diminuer l'enflure et surtout de libérer les articulations.

Ce travail de mobilisation très fine de la charpente osseuse, intégrant les espaces articulaires, semble être d'une rare efficacité dans le cas d'un « engorgement » de ce type. Bien entendu, un travail préparatoire de sensibilisation est indispensable. Ici il fut réalisé à l'aide de sacs de marrons qui permirent, la fraîcheur aidant, d'apporter une perception plus fine de l'espace intérieur et de l'os en particulier. Les micro-mouvements osseux sous forme alternative (compression – expansion) n'ont pas leur pareil pour « aérer » les articulations et leur donner une mobilité satisfaisante, dans ce contexte là en tout cas.

Là encore, on n'insistera jamais assez sur l'importance de la finesse du mouvement, l'efficacité étant d'autant plus grande que l'engagement musculaire est faible. Enfin, un autre aspect qui s'est avéré important lors de ce travail est le va et vient constant entre le local et le global.

Pour ce qui concerne le cou, les choses étaient beaucoup moins simples. Je me retrouvais lorsque je quittais la minerve dans la quasi impossibilité de tourner ou de fléchir la tête ainsi que sujet à des sortes de « vertiges » <sup>(1)</sup> des plus désagréables. Je restais plusieurs jours dans cet état, essayant diverses choses sans grand résultat...jusqu'à ce qu'une solution se présente à moi au moment le plus inattendu. Je travaillais dans l'espace intérieur du cou à la recherche d'une certaine dé-tension lorsque j'entrepris de faire vibrer mes cordes vocales <sup>(2)</sup> et de laisser se développer la vibration de façon à mettre en jeu l'ensemble de la colonne vertébrale du sacrum à l'occipital en jouant sur la tonalité. Après quelques minutes, je sentis avec joie la zone cervicale « se défaire » progressivement. Lorsque j'engageais ensuite des micro-étirements circulaires à partir de zones précises comme les oreilles, le nez, le rebord occipital, je pus aller vers de réels mouvements de la tête. Si la rotation et la flexion vers la droite étaient encore des plus limitées, j'avais fait le premier pas vers le mouvement, le chemin était ouvert...

Là encore, une (la ?) technique appropriée s'est offerte d'elle-même pour résoudre le problème. Faut-il parler de mémoire « corporelle » ou « tonico-émotionnelle » capable de faire émerger dans certaines circonstances <sup>(3)</sup> un vécu passé approprié à la situation ?

(1)- Qui persistent encore de façon fort désagréable en ce début Février où j'écris ces quelques lignes.

(2)- J'avais réalisé ce travail plusieurs fois lors de stages durant mes années de pratique de l'Eutonie.

(3)- A condition d'amener un certain état de réceptivité, bien entendu.



## *Patience...est sagesse...*

« La vitesse est la forme d'extase dont la révolution technique a fait cadeau à l'homme...dans notre monde, l'oisiveté s'est transformée en désœuvrement... » <sup>(1)</sup>

Le temps est une matière élastique, un liquide qui s'écoule à différentes vitesses, suivant la forme du récipient <sup>(2)</sup>. Que dire de ces *longues* heures qui se sont égrenées tout au *long* de ces *longs* mois ? Que dire du temps qui file ou qui s'amoncelle, de cet apprentissage de la patience ?

Tout d'abord qu'il fut à la fois une découverte et un approfondissement. Découverte, car étant d'un naturel actif, je me trouvais d'un seul coup et pour de longs jours dans l'impossibilité de m'activer <sup>(3)</sup> ! Ce fut aussi un approfondissement de par les formidables possibilités de travail sur moi qu'offrait cette disponibilité temporelle. Mon expérience dans ce domaine, de par la pratique de l'Eutonie, me fut sans doute salutaire mais peut-être est-il bon, là aussi, d'exprimer la nuance. La plupart du temps j'ai engagé un travail d'Eutonie de façon volontaire avec un but précis, mais souvent aussi je me découvrais à l'écoute d'une zone corporelle, d'une sensation, et à partir de là de façon très opportuniste, je laissais se développer ou j'accompagnais un travail qui naissait. Combien de fois par exemple me suis-je aperçu que, sans doute à cause de douleurs lombaires, j'avais engagé de façon non consciente une « bascule » du bassin. Développer à partir de là un travail spécifique coulait alors de source.

Le seul fait d'être « à l'écoute » de mes sensations, d'être conscient de moi, d'accepter l'instant, m'a permis d'aller vers l'espace extérieur et de mieux vivre cette condition.

Se laisser porter par l'instant, mais en pleine conscience non comme une contrainte ou un ennui, mais comme une expérience, offre une « vacuité » qui permet une formidable réceptivité. C'est sans doute là que l'oisiveté retrouve ses lettres de noblesse et laisse la paternité du vice au désœuvrement. Cette oisiveté, loin d'être chargée de négativité, permet au contraire de mieux se vivre, de mieux vivre notre environnement ou son état. Prendre le temps, jouir de l'instant, sont des privilèges qui demandent des conditions très particulières de nos jours où pour être « reconnu » il faut être « rentable ».

L'Eutonie nécessite justement cette forme d'oisiveté et permet, à partir de là, d'accéder à une « rentabilité » bien différente <sup>(4)</sup> permettant à chacun de se retrouver, de mieux se situer dans son environnement et de mieux vivre des conditions difficiles.

Cette forme de vécu ajouté à la lecture -que j'affectionne particulièrement- m'a permis de limiter au maximum, mais sans toutefois empêcher complètement, ces instants de mal être. Instants de mal être particulièrement difficiles à vivre lors des nombreux « paliers » qui ont ponctué mon rétablissement. Autant les périodes de progression amenaient un mieux être salutaire et une certaine joie, autant les périodes de « stagnation » portaient, surtout dans les premiers temps, un coup énorme au moral. L'absence de progrès était alors vécu comme une sorte de régression ou en tout cas avec une certaine impatience. Le recul aidant, il me semble que ces périodes étaient nécessaires, peut-être pour intégrer les progrès réalisés, peut-être pour reformer une certaine énergie qui permettait à son tour de réaliser de nouveaux progrès, en tout cas pour respecter un certain rythme dans les forces de reconstruction. Le plus difficile pour moi a été d'accepter de ne pouvoir agir dessus. Une fois cela accepté, j'ai eu beaucoup plus de facilité à vivre ces paliers.

L'acceptation est aussi une grande découverte de cette expérience. Acceptation et non résignation. Le fait d'accepter certaines limites <sup>(5)</sup>, certains états, plutôt que de s'y résigner ou de lutter à tout prix pour atteindre un objectif inaccessible à ce moment m'a permis de m'y adapter et de trouver plus facilement des solutions pour progresser.

Je pensais souvent aux personnes âgées et aux limitations, particulièrement physiques, que la vieillesse apporte peu à peu. Habiter un corps qui petit à petit ne permet plus les mêmes activités alors que les intensions demeurent doit être une sensation génératrice d'une grande souffrance si on n'arrive pas à l'intégrer. Dans ce cas également, l'acceptation, puis la recherche d'une **adaptation** est peut-être préférable à une révolte contre un devenir inéluctable.

Puissé-je me souvenir de ces réflexions le moment venu !

(1)- « La Lenteur » - Milan Kundera – éd. NRF

(2)- Aurais-je pris de la bouteille dans ce domaine ?

(3)- Physiquement, bien entendu.

(4)- Rentabilité dans le sens d'autonomie, d'adaptation, et...de « bien être ».

(5)- Que j'ai, il est vrai, toujours tenu pour passagères...

## *Précisions...*

Les pages qui précèdent relatent des faits, des expériences, livrent des réflexions. Elles parlent avant tout de la façon dont la pratique de l'Eutonie m'a permis de vivre cette expérience aussi enrichissante que douloureuse. Elles ne livrent, bien entendu, qu'une partie du vécu.

Lors des premiers jours d'hospitalisation, l'Eutonie n'a pas été la seule aide pour « lutter contre la douleur », quelques injections de morphine m'ont permis de « couper les ponts » et de prendre un repos salutaire. Cela s'est avéré nécessaire surtout dans les jours qui ont suivi la mise en place du corset. La partie inférieure de celui-ci portant sur les côtes cassées, après chaque endormissement, je me réveillais dans des douleurs dorsales que je ne pouvais maîtriser, surtout la nuit. J'ai essayé à plusieurs reprises de « préparer » la zone sensible par un travail sur la peau avant l'endormissement...ce fut à chaque fois un échec. Le relâchement de la musculature pendant le sommeil permettait sans doute une « stimulation » à outrance des différents mécanorécepteurs dorsaux par la pression du corset, ce qui me causait les pires douleurs au réveil !!!

Le travail seul que j'ai réalisé sur moi pendant toute cette période ne m'aurait sans doute pas permis d'arriver où j'en suis aujourd'hui sans plusieurs « traitements individuels ». Après chacun de ceux-ci, j'ai réalisé un bond en avant dans les jours qui suivaient. Instant et relation privilégiés, la vocation thérapeutique de l'Eutonie au sens d'aide, d'accompagnement, et de mise en lumière ne fait aucun doute.

Enfin, l'aide et les conseils apportés par un masseur kinésithérapeute <sup>(1)</sup> qui n'a plaint ni son temps ni son énergie ont sans doute contribué à accélérer mon rétablissement. A ce propos, je voudrais dire tous les bienfaits que peut apporter un massage, surtout dans ces périodes où peu, voir pas, de mobilisation n'est possible. Ce sont essentiellement ces massages, ainsi que des mouvements passifs des membres supérieurs qui, associés à mon travail individuel d'Eutonie, m'ont permis de libérer rapidement la ceinture scapulaire et de retrouver une bonne amplitude de mouvements des bras après l'enlèvement du corset.

Dans tous les cas, ce sont toujours des techniques « douces » qui ont apporté les meilleurs résultats sur les différentes zones traumatisées.

Si un traitement « mécanique » <sup>(2)</sup> semble apporter des progrès immédiats, souvent les lendemains déchantent. Une régression partielle et des fixations de tensions peuvent survenir dans les jours qui suivent. A l'opposé, un traitement « doux » <sup>(3)</sup> prenant en compte la globalité de l'être, s'il ne montre pas toujours ses effets sur l'instant, met en place un processus qui se manifeste dans les jours et les semaines qui suivent. Il n'entraîne pas en tout cas les désastreux effets qu'occasionne parfois un travail sur la douleur.

(1)- Qui a su avec intelligence adapter son travail à un patient...qui l'était pas toujours !

(2)- Ce type de traitement, bien trop utilisé encore, ne tient pas compte de la globalité de l'être et se contente de traiter l'aspect fonctionnel du traumatisme.

(3)- Comme l'ostéopathie, l'Eutonie, etc...

***Pour évacuer des tensions très douloureuses...utilisation du contact vers l'extérieur.***

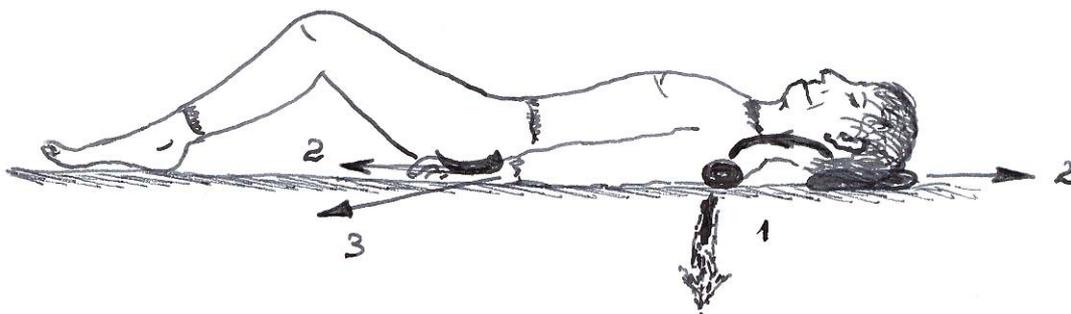
*Suite à une « manœuvre un peu trop vive » sur la musculature du cou, réaction sous forme de tensions très importantes, de « courbatures » et de fortes douleurs au niveau du cou et de la ceinture scapulaire. Un travail est entrepris :*

*Allongé sur le dos, jambes en crochet, une balle mousse <sup>(1)</sup> de chaque côté de la colonne, au niveau de la première – deuxième vertèbre dorsale, un coussin ferme sous l'occipital.*

*Recherche des appuis sur le sol, principalement les appuis osseux, depuis le sacrum vers les talons, puis vers la tête...sensations...appui de l'occipital, contact vers le sol...présence des balles entre les omoplates, contact, vers les vertèbres dorsales proches, puis vers le sol, dans le sol au travers des balles...trajet, à partir de l'occipital vers les balles, puis dans le sol...laisser « couler »...*

*Les balles sont retirées, nouveaux appuis sur le sol, depuis l'occipital vers le sacrum...présence simultanée des deux, distance, puis un micro étirement est mis en place à partir du sacrum en direction des pieds et à partir de l'occipital dans le prolongement de la tête...*

*Présence des bras, des os : omoplates, humérus, radius et cubitus, os des poignets, des mains...trajets depuis la zone où se trouvaient les balles vers les mains...micro étirements à partir des doigts, vers un étirement qui se généralise...*



*(1)- De la taille d'une balle de tennis, mais en mousse beaucoup plus souple.*

***Courbatures et raideur dans la nuque, le cou, fin de journée...un travail est entrepris pour « dé-tensionner » cette zone raide et douloureuse...***

*Allongé sur le dos, la tête en appui sur les mains au niveau de l'occipital. Coup d'œil général aux appuis. A partir de là, espace intérieur global depuis les pieds jusqu'à la tête...épaules, bras, mains, contact entre les mains...à partir de là, naissance d'un circuit double intéressant les os des mains, avant bras, humérus, omoplates...état général des bras dans cette position...*

*Retour aux mains, contact avec l'occipital. A partir de là, recherche des os du crâne puis micro mouvements à partir des mains entraînant l'occipital...vers le corps, dans le prolongement de la tête...constatations...dans l'action, sans action...conscience simultanée de la boucle fermée par les membres supérieurs et la ceinture scapulaire...*

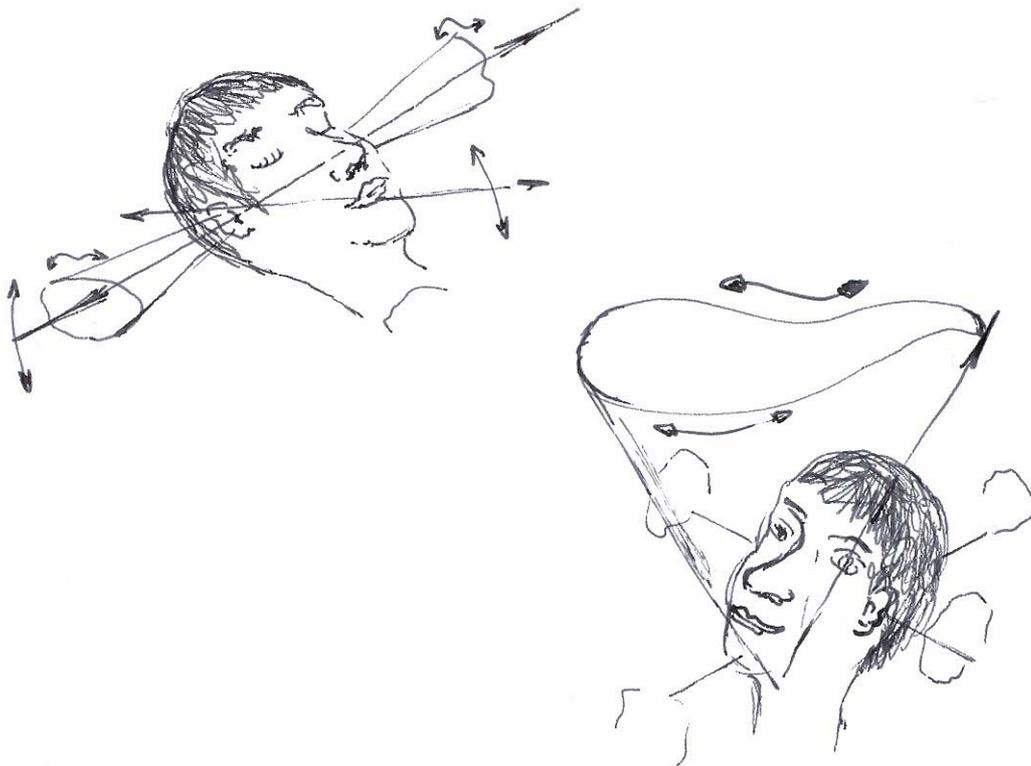
*Les mains sont retirées, les bras allongés...micro étirements à partir de l'occipital et des doigts...vers l'étirement et le mouvement...*

## ***Vers l'amplitude...***

*Allongé sur le dos, présence des appuis osseux depuis les talons, le sacrum, vers l'occipital. Ligne menton-occipital, distance entre ces deux zones, attention à l'espace intérieur, prolongement de la ligne dans le sol et au-delà du menton...roulé de l'occipital sur le sol, recherche des articulations vertébrales dans cette zone.*

*Entrée des deux oreilles, ligne entre celles-ci...espace intérieur...prolongement de cette ligne de chaque côté, vers les murs...micro mouvements à partir des oreilles...roulés de l'occipital sur le sol...recherche de l'articulation atlas-occipital...manifestations dans la colonne cervicale...recherche de micro étirements des muscles du cou...*

*Assis, conscience des appuis, puis du sommet du crâne...distance entre les deux zones...espace intérieur « meublé »...direction vers le plafond à partir du sommet du crâne...retour à la zone occipital-atlas...simultanément, mouvements à partir des oreilles amplitude croissante, vers l'étirement des muscles, en se plaçant à la limite offrant une sensation « agréable »...arrêt dans certaines positions pour laisser se développer l'étirement...laisser le temps aux muscles de « lâcher »...vers le mouvement plus ample...retour à l'axe, aux appuis...sommet du crâne, état général de la zone, puis global.*





## ...et conclusion...

Mais peut-on envisager une conclusion ?

Tout d'abord, parceque si globalement je peux de nouveau envisager une motricité « normale », je suis bien loin d'avoir réglé tous les « petits détails du quotidien » relatifs à cet accident :

- raideur dans le cou, rotation et flexion limitées, « tournis » et courbatures encore trop fréquents pour ce qui est du problème cervical.
- endurance à la marche et souplesse de la cheville pour ce qui est de la jambe.

Mais surtout, peut-on conclure quant à la recherche menée en Eutonie ? Comme une côte marine offre de plus en plus de détails lorsqu'on se rapproche d'elle depuis le ciel, apparaît d'abord la forme des contours, puis la couleur des rochers, puis leurs détails...jusqu'aux particules élémentaires qui les composent.

Le travail sur soi n'a également pas de fin. Il y a toujours à préciser, à affiner, à recommencer car les acquis sont parfois fugitifs et l'illusion de posséder fréquente !

L'Eutonie est pour moi un formidable moyen de prendre un certain recul, de développer peu à peu cette conscience de l'instant, apportant un peu de discernement vis-à-vis du quotidien.

Travail axé sur nos sensations, ses effets sur le corps ne sont que la face visible de l'iceberg, l'être entier est concerné. Un être dont on découvre peu à peu les multiples facettes, des plus évidentes aux plus subtiles.

Dans ce monde de matière, le travail sur le corps est **un** moyen de mieux percevoir cet être que nous sommes.

*mon terroir c'est les galaxies  
la vie est courte compagnon  
l'ici-bas n'est pas notre vraie maison  
notre corps est outil et véhicule  
sitôt qu'il sera ferraille  
ne restera que notre esprit  
en attendant mortel mon frère soigne ton corps  
afin qu'il te conduise au plus loin  
qu'il est possible au bout de cette  
galaxie que tu es sans le savoir  
ô ignare mortellement ignorant  
du sens du courant de ton fleuve intérieur*

*(Julos Beaucarne – « Mon terroir c'est les galaxies »)*