

Christine Chautemps

Le périnée autrement,
sa rééducation en Eutonnie

Année 2004

Le périnée autrement, Sa ré-éducation en Eutonie

Avec une reconnaissance infinie envers Francine Doucé,
qui m'a transmis patiemment l'Eutonie pendant dix ans.

SOMMAIRE :

▪ **Introduction**

1- *Ses liens avec le bassin*

- **Osseux**
- **Musculaire**
 - ❖ La sangle abdominale :
 - ❖ Le diaphragme
 - ❖ Psoas - Carré des lombes - Pyramidal
- **Viscéral**

2- *Ses liens avec les membres inférieurs*

3- *Ses liens avec le dos*

4- *Ses liens avec le thorax*

5- *Ses liens avec les membres supérieurs*

6- *Ses liens avec le cou et la tête*

▪ **CONCLUSION**

■ INTRODUCTION

Le *père-inné*, est-ce une métaphore ? Quelle relation y a-t-il avec le périnée ?

En grec, *périnéos* : autour du temple.

On peut supposer que le mot *sacrum* suggère la dimension sacrée de cette partie du corps.

Le bassin serait-il l'enceinte de notre temple sacré ?

Quoi qu'il en soit, le mystère de notre être intérieur semble se situer au cœur de notre ventre.

Qu'est-ce que le périnée ? Où est-il ? A quoi sert-il ? Pourquoi semble-t-il à l'origine de problèmes ? Est-il conforme à ce que la médecine classique considère comme un **bon périnée** ?

Ce sont autant de questions que les femmes sont amenées à se poser, notamment en cours de maternité, que ce soit en pré, per, ou post-partum, périodes peut-être plus propices à l'écoute de leur corps et de ses sensations, compte tenu de ses modifications.

C'est en qualité de sage-femme que j'ai commencé à remettre en question les données strictement académiques reçues dans le courant de mes études et de mes formations suivantes.

Ma route m'a conduite vers la découverte de l'Eutonie et c'est dans cette approche que j'ai trouvé les éléments les plus précieux pour ma pratique quotidienne.

Il s'est présenté comme le diaphragme du bas ou *1^{er} diaphragme*.

Dans cette considération du périnée, je vais essayer de montrer qu'un périnée est bon, à partir du moment où il est fonctionnel, c'est à dire suffisamment efficace pour répondre aux sollicitations physiologiques du corps, y compris la toux, les éternuements, le fou rire ou les efforts physiques, circonstances repérées comme problématiques les plus courantes.

Son évaluation par le testing devient par conséquent dépourvue d'intérêt dans la mesure où on lui réclame une réponse à une situation non seulement dégradante mais aussi artificielle puisque indépendante d'une globalité, le périnée n'étant quasiment jamais sollicité de façon isolée, en dehors d'une relation sexuelle restreinte au strict assouvissement pulsionnel.

En Eutonie, rééduquer le périnée demande avant tout de le sentir dans sa fonction, sa position, son étendue, son élasticité, avec ou sans mise en jeu de sa force, tout en le reliant à l'ensemble du corps.

Il est néanmoins clair que, même sans sa conscience, il n'est pas forcément source de troubles particuliers, dans la mesure où il s'intègre dans une corporéité et une corporalité harmonieuse.

L'Eutonie définit le tonus comme une qualité musculaire acquise pour s'adapter aux contraintes de la vie sur terre.

D'autre part, nombreuses sont les recherches qui montrent la relation étroite entre la qualité neuro-musculaire à l'origine du comportement d'un individu et sa présence psychoaffective.

Autrement dit, toute perturbation, qu'elle soit consciente ou inconsciente se traduit par un changement de tonus musculaire corporel, du comportement et de l'état de conscience de la personne.

L'Eutonie ayant précisément pour but d'agir sur l'ensemble de la tonicité, on peut imaginer son intérêt par rapport au périnée : apprendre à le relâcher (plutôt que le tonifier), plus globalement découvrir le tonus musculaire approprié à l'activité en cours, bon nombre de pathologies étant dues à un excès de tensions comme nous allons le voir dans cet exposé, très probablement en raison de profondes tensions émotionnelles et /ou psychologiques.

Si une patiente vient consulter avec un problème comme une incontinence urinaire d'effort, une instabilité vésicale ou une impériosité mictionnelle, on peut considérer que les symptômes ne sont qu'une expression partielle d'un ensemble d'anomalies et que leur cause est à traiter à des niveaux souvent très éloignés de ce qui la préoccupe.

D'autres approches comme celle de Mlle Françoise Mézières, celle de Mme Godelieve Struyf Denys et probablement celle de l'ostéopathie que je ne connais pas, font la même hypothèse.

Pour la poursuite de cet exposé, je me propose donc d'étudier quels sont les liens du périnée avec le reste du corps, que ce soit le corps osseux, musculaire, ligamentaire ou viscéral et plus largement avec l'esprit, si on se considère en tant qu'unité somato-psychique.

1- Ses liens avec le bassin

➤ Osseux

Par définition, un muscle relâché est un muscle ayant une longueur et une élasticité déterminées lui permettant une amplitude articulaire donnée.

C'est pourquoi nous faisons l'hypothèse qu'un périnée est fonctionnel, s'il est relâché, souple et mobile, de façon à répondre aux variations de tonus.

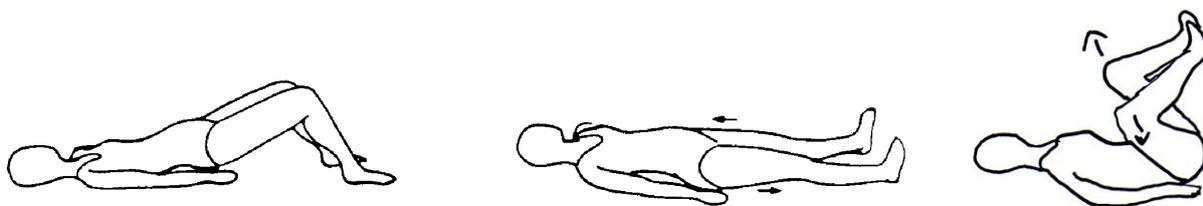
Ceci va de pair avec la position du bassin, sa mobilité dans tous les plans et sa souplesse intérieure.

Rappelons-nous la situation du bassin, d'une part, carrefour entre le bas du corps porteur, et le haut du corps réservé à des fonctions plus fines, d'autre part, siège des différentes lignes de force arrivant du buste et des jambes.

Tout déséquilibre, d'ordre physique, psycho-somatique, ou même énergétique peut entraîner des troubles sur sa mobilité.

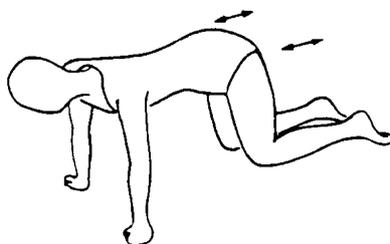
De façon consciente, je propose de le découvrir en décubitus dorsal, jambes fléchies, grâce à une poussée des pieds sur le sol exclusivement, c'est à dire sans engagement des abdominaux.

La patiente va ainsi percevoir la mobilité d'avant en arrière. Puis elle effectue des mouvements de latéro-version en « allongeant » alternativement chaque jambe, et aussi des mouvements de rotation dans un sens et dans l'autre.



Il est certainement plus facile de réaliser cette expérience d'abord en décubitus dorsal, de façon à décharger le périnée de la pression de la pesanteur.

Ensuite, je suscite la possibilité de combiner tous ces mouvements à partir du bassin, après les avoir décomposés, et de les intégrer dans une fluidité de plus en plus nette, soit à quatre pattes soit ensuite debout.



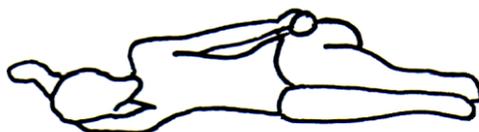
J'invite la personne, après chaque exercice, à revenir dans une observation d'elle-même, en position allongée, pour sentir le fruit de l'expérience. C'est une recommandation utile pour la prise de conscience corporelle nécessaire à chacun, à partir du changement obtenu voir du bien-être qui s'en dégage.

Au cas où le ressenti est d'une autre nature, je vais faire une autre proposition en tenant compte au plus près de ce qui m'est rapporté.

Mon souhait est de donner à l'autre la possibilité d'expérimenter qu'un bassin libre et vivant procure non seulement un sentiment de plénitude mais aussi de stabilité intérieure.

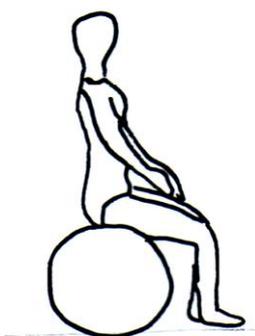
Pour une sensibilisation initiale du bassin, deux propositions simples dans leur réalisation sont possibles :

- a) Par demi-bassin, je le découvre, grâce à de légers tapotements sur sa surface osseuse.



Souvent, la femme délimite mieux sa cavité pelvienne, sent plus d'espace à l'intérieur ainsi qu'une sensation de solidité et d'intégrité grâce aux micro-vibrations transmises à l'ensemble de sa structure osseuse.

- b) Je me laisse bercer en position assise sur un gros ballon, les pieds en contact avec le sol.



Le contact avec le ballon permet de sentir le détroit inférieur, de ressentir sa base, le sentiment de base plus globalement, avec la sécurité qu'il procure.

Restant présente à la patiente, je l'oriente vers tel ou tel exercice grâce aux éléments qu'elle me livre d'elle-même.

➤ Musculaire

Une sage-femme est sensée connaître l'anatomie détaillée du périnée, de ses divers faisceaux musculaires avec leurs insertions. Ce n'est pas ce qui va retenir notre attention ici mais plutôt de considérer son rapport à la globalité musculaire du bassin.

Intéressons-nous par conséquent à l'enceinte abdominale dans sa composition :

- la sangle abdominale en avant
- le diaphragme au dessus
- les muscles psoas, carré des lombes et pyramidal en arrière

❖ La sangle abdominale :

Comme son nom l'indique, elle joue le rôle de ceinture et d'équilibrage des forces avant- arrière dans l'axe, ceci grâce à une juste lordose lombaire.

La ligne blanche médiane apporte elle aussi un appui flexible aux viscères.

On parle d'une paroi abdominale souple et tonique dans la mesure où elle travaille en lien étroit avec le diaphragme, lui-même libéré de toute tension, créant un rapport de force naturel, entre autre à chaque mouvement respiratoire.

L'utiliser dans sa force demande de raccourcir ses muscles et se fait de façon synergique avec le périnée.

Etant donné qu'en post partum, les femmes sont très fréquemment préoccupées par sa tonicité, je cite deux propositions pour la renforcer :

- a) En position assise sur un gros ballon, le dos plat contre le mur, je **transporte** la force venant de mes pieds en direction du mur.

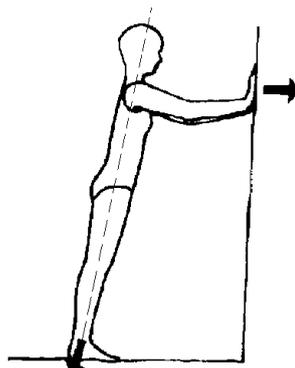


Je peux repousser le sol avec un seul pied et changer de pied.

Il est important pour que cet effort soit perçu sans brutalité de l'inclure dans une globalité corporelle c'est à dire de garder la conscience de son axe en position assise et de maintenir une respiration libre.

La notion de **transport** en Eutonie se définit comme la possibilité de laisser passer la force venant de la structure osseuse, à partir d'un point d'appui, grâce à l'action réflexe musculaire.

- b) Face à un mur, je le repousse avec les mains à la hauteur des épaules, le dos droit avec les coudes tendus sans raideur.



En faisant varier la résistance d'une main à l'autre, je peux sentir l'effort plus d'un côté que de l'autre pour travailler un diastasis notamment.

De même, certains faisceaux périnéaux plus faibles peuvent se renforcer si je varie mon axe et l'intensité avec laquelle je repousse le sol.

Cet exercice suppose un bon ancrage dans le sol, afin que l'énergie circule librement entre les pieds et les mains et est favorisé par une sensation de prolongement de la tête vers le plafond.

Il est à noter qu'à partir du moment où la personne a perçu et enregistré la sensation de force mise en jeu à travers ces propositions ou d'autres, qu'il suffit de créer, elle retrouvera dans son quotidien mille et une façon de tonifier ses abdominaux et ce, sans avoir à recourir à des séries d'exercices répétitifs, fastidieux voir ennuyeux et quelquefois inappropriés à son schéma corporel.

Il n'est pas rare de rencontrer des personnes convaincues de la nécessité de « gainer » leur sangle abdominale du fait d'une croyance esthétique injustifiée. Cette attitude chronique, comme nous allons le voir plus loin, ne sera pas sans conséquences à long terme.

❖ Le diaphragme :

Le diaphragme étant un muscle tout à fait essentiel autant dans la régulation du souffle physique que de celui de l'âme, nous allons le décrire un minimum de façon à bien saisir son importance vitale.

C'est un muscle mince ressemblant à une coupole vers l'arrière, séparant le thorax et l'abdomen et s'insérant sur les bords inférieurs du thorax d'avant en arrière et par des piliers descendant le long de la colonne lombaire en arrière.

Il intervient avant tout dans notre respiration en se contractant naturellement à l'inspiration tout en abaissant le sommet de sa voûte, et en se relâchant naturellement à l'expiration dans sa remontée.

Chaque fois qu'il descend, il va donc solliciter en dessous, la paroi abdominale comme nous l'avons dit précédemment, le plancher périnéal, ainsi que les muscles postérieurs du dos.

Le périnée par conséquent « respire » sur le même mode.

On comprend alors pourquoi tous les blocages, contractures du diaphragme, la plupart en lien avec des crispations intérieures anciennes voir archaïques, peuvent se répercuter plus bas, en exerçant des pressions plus ou moins fortes, permanentes et chroniques, à fortiori lors de pathologies telles que prolapsus.

Il peut même arriver que la respiration soit de type paradoxale c'est à dire dans un mouvement respiratoire totalement inversé.

Ce qu'il convient de faire lors de toute séance d'Eutonie, c'est d'inviter la personne à observer sa respiration spontanée, sans aucunement la modifier ou la contrôler volontairement, simplement remarquer par exemple, son amplitude, à quel endroit du corps elle est ressentie et / ou présente, sa fluidité, et tout ce qui la concerne, le souffle étant la manifestation de l'être dans sa dimension totale et à l'instant présent ce qui introduit la notion de sa grande variabilité.

D'autre part, je le mentionne maintenant, une séance dans les règles de l'art, se commence systématiquement par une proposition d'**étirement** général, adapté aux besoins du corps dans l' « ici et maintenant », introduisant une harmonisation du tonus musculaire et une écoute facilitée du corps dans ses sensations voire sa sensorialité.

Relâcher son diaphragme, pour toutes les raisons évoquées ci dessus, devenant nécessité pour qui souhaite développer une juste présence à lui-même, j'indique ici deux propositions accessibles à n'importe qui, quelles que soient ses possibilités motrices et sensibles, les deux passives.

Compte tenu de sa grande « susceptibilité », il est nécessaire de l'aborder avec prudence...

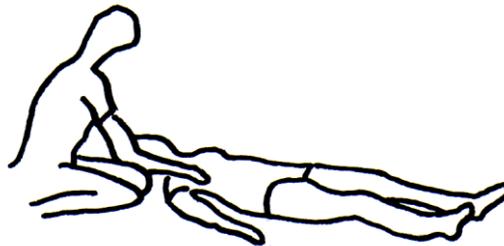
- a) Le praticien masse chacun des deux dômes, l'un après l'autre, en réalisant un 8. C'est le mouvement de l'*infini* reproduit simultanément et inversement sur les faces ventrale et dorsale.



Dés la première partie réalisée, il s'ensuit une sensation de respiration plus ample et une lordose moins prononcée en général.

- b) Par contact successif point par point de toute la cage thoracique, le praticien réalise un massage réflexe du diaphragme.

Un **Massage réflexe**, effectué sur un segment ou un contour osseux, agit par le biais d'un relais central vers un niveau périphérique, dans ce cas sur le diaphragme.

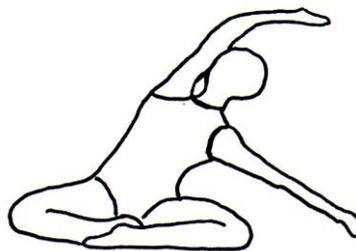


Compte tenu de la délicatesse et de l'aspect très émotionnel de cet échange, je demande systématiquement l'accord du patient et je l'invite à s'exprimer si des points sont ressentis comme désagréables voir douloureux ou s'il y a émergence de souvenirs difficiles .

Une fois relâché, c'est à dire dans un tonus propre à la détente, l'étirer peut améliorer l'équilibre homéostatique général surtout s'il est crispé de façon chronique, compte tenu de ses nombreuses interactions avec le dos, avec la cage thoracique et spécifiquement les muscles carré des lombes, pyramidal, et psoas, intervenants dans la statique pelvienne.

Je cite trois possibilités d'étirement :

- a) Assis en tailleur, étirement d'un pilier après l'autre en se courbant latéralement, buste, bras et tête dans le même plan.



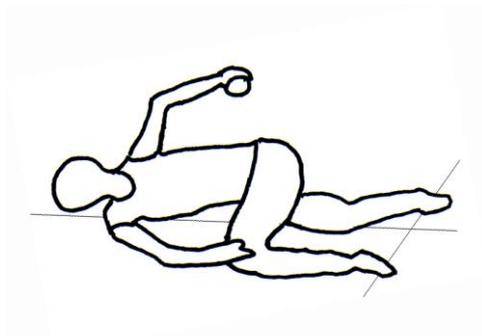
- b) Etirement des deux piliers du diaphragme (partie postérieure incluse), en se courbant en avant, tête posée sur les genoux.



Aucun bienfait n'étant possible si l'étirement est réalisé dans la contrainte et la tétanie du muscle, au contraire, je conseille de laisser se faire l'étirement dans la douceur et le respect de son corps avec l'aide de la pesanteur.

c) La position dite de « l'Envergure »

Couchée sur le côté, les genoux sont repliés. La personne fixe le genou supérieur avec la main opposée à proximité du sol, l'autre jambe s'allonge. Elle suit du regard une balle qu'elle déplace avec l'autre main dans tout l'espace possible autour d'elle.



Cette position fait partie des **positions de contrôle** définies par Gerda Alexander.

Ce sont des mouvements bien précis, mettant en jeu les articulations de l'ensemble du corps et permettant à chacun l'évaluation de sa propre souplesse.

❖ **Psoas - Carré des lombes - Pyramidal :**

Etant donné leur proximité avec le diaphragme, et leurs insertions en chaîne, les assouplir, si besoin, favorise le sentiment de base en contribuant à libérer l'espace de la cavité abdominale.

Je cite une proposition remarquable par son efficacité :

Allongée en décubitus dorsal, avec une bûche posée sous ses ischions, j'invite la personne à intégrer la bûche dans sa particularité et à écouter ce que dit son corps dans ce **contact**.



Dans bien des cas, la patiente ressent un mieux être lombaire lui permettant d'affiner la proprioception consciente et la souplesse de son bassin.

Les expériences dites de **contact** en Eutonie regroupent nos facultés de percevoir ce qui existe à l'extérieur de nous, personnes comme objets.
Elles ont la particularité de rétablir l'équilibre du système nerveux autonome.

Gerda A. affirme que grâce à cette technique, il est possible de réguler les fonctions végétatives de l'organisme, de ce fait d'améliorer des perturbations psycho-somatiques, des troubles fonctionnels, des déficits hormonaux, ce qui ouvre des perspectives fort intéressantes !

➤ Viscéral

L'hyper-pression exercée par le diaphragme sur les viscères du bassin est bien souvent en cause dans l'incontinence urinaire d'effort(IUE). D'un point de vue mécanique, ceci explique pourquoi les constipations peuvent entraîner, à la longue, une IUE.

Un certain nombre d'entre elles se résolvent par le simple fait de boire et d'apprendre le relâchement du sphincter anal quand le besoin se fait sentir.

Rappelons qu'anatomiquement, la vessie et l'utérus sont posés sur la symphyse pubienne et que le rectum est porté par la courbure sacro-coccygienne.

Si le bassin est antéversé, l'utérus et la vessie descendent derrière la symphyse pubienne, en direction du vagin, et appuient sur le périnée, dans une situation de « pré-prolapsus ». Il se passe le même phénomène pour le rectum qui perdant son soutien osseux, quitte l'enceinte péritonéale en créant un prolapsus plus ou moins important.

La prise en charge d'un prolapsus consisterait donc à :

1- faire de la place dans le bassin

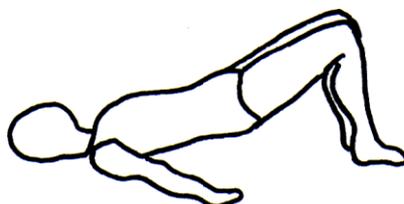
2- faire remonter l'organe concerné

3- l'empêcher de redescendre

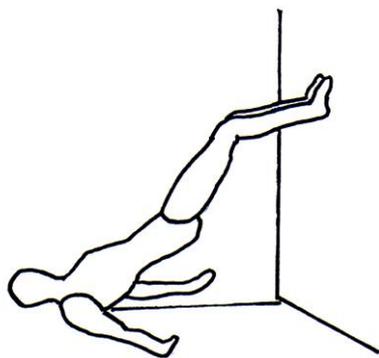
Nous avons déjà mentionné comment parvenir à la première étape.

Pour parvenir à la deuxième, je propose les deux possibilités suivantes :

- a) Tout simplement, allongé en décubitus dorsal, en repoussant ses pieds contre le sol, de façon à décoller le bassin sans effort, la force venant des pieds, pour être transportée dans le dos, à travers le bassin.



b) Même exercice, les pieds contre le mur, pour amener le dos plus haut.



Concernant le troisième point, il y a naturellement à intégrer l'aspect corporel statique et bien sûr le relâchement en amont, c'est à dire de toute la partie supérieure, y compris quand des enjeux émotionnels sont en cause. Qu'ils surgissent à la conscience simultanément ou pas n'a pas d'importance, l'important étant qu'un espace intérieur se soit ouvert, relâché ou au mieux résolu.

Les femmes témoignent souvent que les exercices en lien avec le bassin améliorent le confort de leur dos (partie lombaire en particulier ce qui est une demande très fréquente chez la femme en post partum), et qu'ils contribuent à rehausser une image corporelle soit dévalorisée, soit faussée par la proximité de la maternité.

De plus, elles constatent dans un bon nombre de cas que réduire la pression sur les intestins amène une activité péristaltique plus fluide et naturelle, salubre dans bon nombre de pathologies intestinales, fonctionnelles ou psycho-somatiques, dans la mesure où le ventre est aussi le creuset des émotions.

2- Ses liens avec les membres inférieurs

Grâce à l'image de Francine Doucé, la personne debout est comparable à une pile de cubes empilés les uns sur les autres. Naturellement, il existe une certaine cohérence concernant la position de ces différents éléments les uns par rapport aux autres ; c'est l'explication de nos courbures, toutes compensées.

Une des premières lectures possibles consiste à regarder la personne dans son attitude globale et la liberté de sa respiration.

Après l'interrogatoire complémentaire permettant d'entendre non seulement les plaintes du patient mais aussi d'affiner l'anamnèse de la personne, notamment si des liens avec des événements particuliers ayant touché son émotivité ou son affectivité sont contemporains des troubles, les orientations du traitement s'imposent d'elles-mêmes.

Il reste cependant essentiel d'écouter quel est son ressenti présent et de s'appuyer dessus pour l'accompagner tout au long de la séance et de la cure.

Je propose très souvent l'expérience de la bûche :

J'invite d'abord la personne à écouter sa posture debout.

- a) Première partie de l'expérience : contact avec la surface arrondie d'une bûche, en tournant dans les deux sens, vers la droite et la gauche.



Après un retour sur le sol, elle ressent souvent ses appuis différents, ainsi que la tension de ses jambes et de ses genoux. Quelquefois, la position de son bassin elle aussi a changé.

- b) Deuxième partie : contact avec la surface plate, la partie ronde du côté du sol.

Je l'invite alors à découvrir et à ressentir, au fur et à mesure qu'elle confie le poids de son corps sur la bûche, à travers un pied d'abord, les deux secondairement, la force qui la traverse de bas en haut, c'est à dire montante. C'est la force anti-gravitaire.



De nouveau sur le sol apparaît une agréable sensation d'ancrage en bas, de stabilité voir de sécurité. Les genoux sont plus souples, jouant le rôle d'«amortisseurs », le bassin relie bas et haut du corps, dans son axe naturel.

La proprioception inconsciente assurant la verticalité est à l'œuvre.

Il en résulte que cette verticalité est vécue comme plus vitalisante, (grâce au jeu des forces montantes et descendantes équilibrées).

Il existe à la suite de cet exercice un risque non négligeable de malaise vagal, lié au seul jeu de l'énergie descendante. Dans ce cas, la pression artérielle revient à la normale dès que l'énergie elle-même remonte.

Le principe de l'Eutonie étant d'enregistrer dans la conscience une expérience corporelle, motrice, sensitive ou émotionnelle, j'insiste sur l'importance de donner la possibilité au patient de trouver en lui les repères nécessaires et adéquats à son équilibre global.

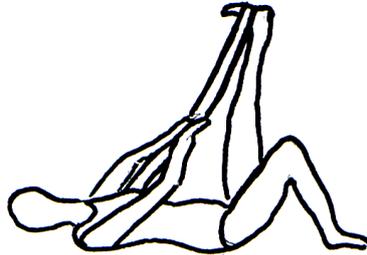
Comme toute expérience est de nature subjective, il est indispensable d'écouter chacun individuellement, de respecter ses propres besoins, son rythme, ses possibilités et de le laisser cheminer.

Pour maintenir cet équilibre statique de façon durable, une personne consciente de son corps apprend la souplesse indispensable du bas comme du haut.

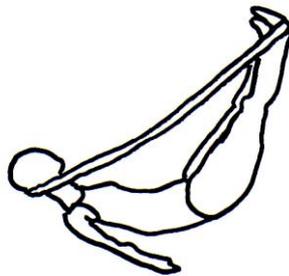
Concernant les cuisses, je propose très souvent d'étirer les ischio-jambiers, en partie postérieure, dont la raideur acquise oblige une antéversion du bassin.

Pour les assouplir, nombreuses sont les possibilités. J'en cite deux :

- a) En position couchée, une sangle étire une jambe après l'autre. La jambe est tendue, pied fléchi, et explore toute l'amplitude possible de mouvement.



- b) A l'aide de la sangle qui étire l'ensemble de la partie postérieure. Les femmes apprécient cet exercice car ludique et immédiatement vérifiable.



Elles constatent de cette façon qu'elles étirent globalement la partie postérieure, y compris les triceps, en arrière des mollets.

Plus globalement, elles découvrent que la position debout « enracinée » apporte plus de présence à soi et plus de fluidité intérieure.

Tant que cette assise personnelle est insuffisante ou défaillante, la tendance est de se couper d'une partie de son être intérieur, en particulier de la partie inférieure, ou de se fermer ou se durcir d'autant plus dans la partie supérieure. C'est ce que nous allons traiter maintenant.

3- Ses liens avec le dos

Nous avons abordé de quelle façon, la partie postérieure contribue au maintien de la statique corporelle et de l'équilibre biomécanique.

Le dos se décomposant en 4 courbures, de bas en haut, sacrée, lombaire, dorsale, cervicale, une anomalie à un endroit ou un autre de l'ensemble, a nécessairement une répercussion ailleurs au niveau du système loco-moteur, bassin entre autre.

Assouplir notre dos c'est à dire allonger ses différentes chaînes musculaires et améliorer l'amplitude articulaire est une réponse possible aux tensions, contractures que nous lui faisons porter.

L'expression populaire « *j'en ai plein le dos* » n'est-elle pas significative ?...

En effet, *comment autrement se débarrasser de ce qui ne veut être vu ou comment encaisser le poids de ses responsabilités écrasantes ?*

Prendre conscience *de ce qui nous alourdi ou nous déforme intérieurement* peut avoir un réel effet soulageant ou dynamisant pour le dos.

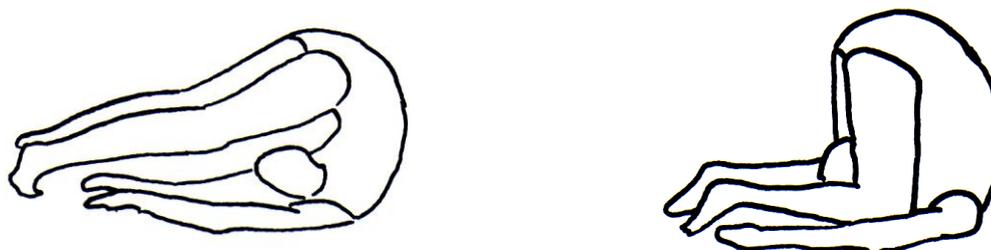
Peut-on faire l'hypothèse que toute perturbation ou trouble corporel est un des moyens que notre inconscient utilise pour s'exprimer à notre conscience ?
Je l'ai à plusieurs reprises constaté.

Je cite une des **positions de contrôle** pouvant être utilisée pour le dos et la nuque ainsi que pour un prolapsus, comme nous l'avons indiqué en deuxième point.

- Installation dans la position dite de la « charrue »

En position couchée sur le dos, on amène les jambes derrière la tête. Les genoux vont jusqu'où ils peuvent descendre en direction du plancher, de chaque côté de la tête on plus loin en arrière selon la longueur des cuisses.

Il est conseillé d'inspirer en décollant le dos de manière à éviter le poids des viscères brusquement sur le diaphragme et une fois en arrière, de se laisser porter par ses épaules c'est à dire de relâcher sa nuque.

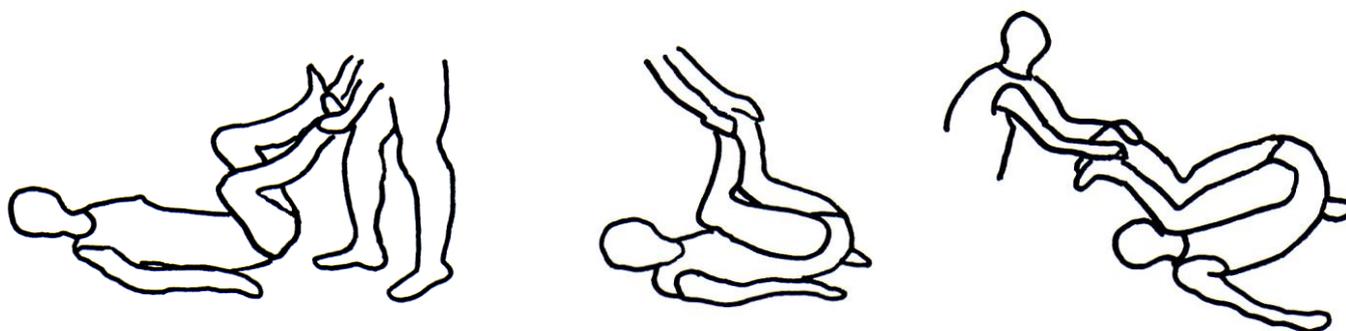


Pour redescendre, il est important de revenir lentement vers l'horizontale avec les genoux sur le ventre.

Cet exercice a l'avantage de réduire un prolapsus et d'améliorer une béance fundique, les muscles de cette zone vaginale étant largement sollicités au cours de la redescende, notamment.

Notons que cet exercice, peut-être difficile d'accès pour des personnes dites « raides », peut se réaliser de façon plus passive c'est à dire avec un partenaire, de la manière suivante :

La personne est couchée. L'autre lui soulève les jambes doucement à la verticale, l'une puis l'autre et les tient un moment avant de les reposer par terre. De nouveau, on soulève les jambes assez loin pour qu'elles dépassent la verticale. Quand les genoux sont tombés, il tire les pieds tout à fait derrière la tête, de sorte que le dos se lève et les genoux s'approchent du plancher. Pour revenir, il soulève la tête et le haut du dos de l'autre qui est alors en position allongée.



De retour en position allongée, le dos est plus à plat avec une sensation d'étalement plus plein.

Ce qui compte, c'est d'améliorer la perception que la personne a de son dos en l'aidant à le relâcher et à l'intégrer dans une globalité plus harmonieuse.

Sur un plan plus symbolique, habiter son dos contribue à renforcer le sentiment de *prendre sa place* dans l'existence, afin de pouvoir s'installer dans la dimension de verticalité préalablement à celle de l'horizontalité.

Une fois plus présent, il devient plus « respirant » et « communicant » avec le périnée .

4- Ses liens avec le thorax

On peut se représenter le thorax comme une enceinte osseuse à la fois solide et flexible, finement découpée, protégeant des organes fragiles et précieux, cœur et poumons.

Les tensions de cette zone peuvent provenir d'un système de défenses plus ou moins conscient.

On parle d' « ouvrir son cœur » ou de « fermer son cœur ».

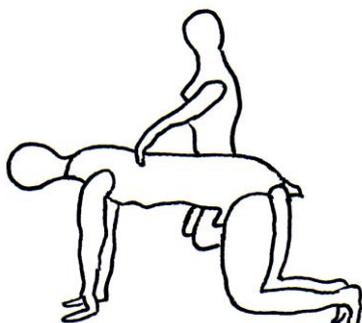
Le cœur étant le « centre de la personne », se protéger pour ne pas s'exposer à sa propre vulnérabilité ou à ses sentiments ou ressentis les plus profonds peut se comprendre.

La juste présence à ses sentiments étant probablement un des préalable à l'établissement de relations extérieures harmonieuses, que ce soit dans la vie de couple, de famille, professionnelle ou tout autre domaine social, essayons de découvrir comment assouplir son « moi ».

Reich évoque cette protection comme une « cuirasse ».

La première étape est de libérer la partie extérieure du thorax, de la façon suivante :

- par un exercice à deux, en position 4 pattes, soit la personne repousse soit elle fuit le doigt de son partenaire, qui se déplace tour à tour sur la surface de son thorax, moitié par moitié.



Il est intéressant de repérer les sensations d'appui sur le sol, de volume, d'espace intérieur, la présence de la respiration, son amplitude et tout ce qui la concerne, avant, entre les 2 hémithorax et à la fin du travail.

La plupart du temps, le thorax devient plus vivant et la respiration plus fluide.

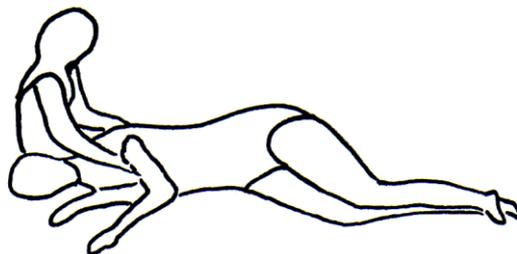
On peut grâce à l'existence des ligaments du cœur, améliorer non seulement la qualité de notre respiration mais réduire les sensations d'oppression, de palpitations, d'angoisse, de *cœur serré* ou tout autre phénomène en lien avec leurs tensions excessives.

Rappelons que le cœur est entouré d'un sac, le péricarde, et est attaché par des ligaments à tout ce qui l'entoure (notamment au diaphragme, au sternum, et aux vertèbres C6 à D4). Le cœur par ses fixations est donc en lien avec le sternum, le diaphragme, les dorsales mais aussi les aponévrose cervicales, les organes de la bouche, du cou, les vertèbres et les os du crâne.

C'est ce qui permet, de façon plus profonde, d'ouvrir l'espace intérieur en les relâchant, en deuxième étape.

Le principe est d'empêcher de façon forte le sternum de respirer. Obligatoirement, le corps va réagir en compensant par une respiration déplacée, notamment diaphragmatique et dorsale, et en sollicitant des parties habituellement peu mobiles ou figées, tout en allongeant des faisceaux trop serrés.

- position décubitus latéral, je bloque fortement le sternum de mon patient à l'aide d'une main pendant que je l'invite à respirer en arrière, grâce à l'autre qui oriente sa conscience respiratoire.



Pratiqué par demi thorax, cet exercice, bien que délicat d'exécution, apporte libération et ouverture intérieure.

Il permet aussi l'ouverture du troisième diaphragme que nous aborderons pour terminer.

Ouvrir la respiration thoracique, selon les besoins du patient, ne peut que contribuer à libérer le souffle dans la globalité corporelle, autrement dit à libérer le diaphragme et à développer le ressenti de la respiration abdominale, pelvienne voire périnéale.

Ainsi, un état de fragilité ou de difficulté personnel peut se vivre sans pour autant perturber l'ensemble de la respiration présente, la conscience favorisant la position de distance.

5- Ses liens avec les membres supérieurs

Rien d'étonnant, compte tenu de notre unité psycho-physique à ce que les bras et mains soient une des expressions sensibles de ce que nous sommes et davantage de ce que nous partageons, échangeons, donnons, rencontrons avec le monde extérieur.

Par exemple, des épaules serrées, rentrées vers l'intérieur peuvent laisser penser qu'elles manquent de liberté pour que la communication entre le monde intérieur et le monde extérieur s'établisse naturellement et aisément.

Il va sans dire que face à une difficulté quelle qu'elle soit les concernant, l'eutoniste aura à cœur d'accompagner la personne vers une meilleure conscience de ses appuis en bas afin de l'aider à lâcher plus haut.

Je cite 1 possibilité, dans le concept du **prolongement** eutonique.

Allongée ou assise confortablement, la personne prolonge tour à tour ses doigts, son poignet, son coude et son épaule par un crayon imaginaire avec lequel elle dessine, soit concrètement soit par la pensée. Cet exercice se réalise avec les deux membres supérieurs avec un temps d'observation entre chacun.



Ces exercices dits de **prolongement** permettent grâce à un mouvement libre et conscient de modifier de façon notable le tonus musculaire et la circulation de la partie sollicitée tout en élargissant les possibilités de mouvements. En outre, par voie réflexe, mobiliser les membres supérieurs permet d'agir sur le diaphragme.

Il est clair qu'en Etonie, il s'agit de développer d'abord et avant tout le ressenti de l'espace intérieur pour consolider le vécu de sécurité et de confiance, préalablement à une conscience de l'espace extérieur, par conséquent de l'autre.

Ceci est essentiel dans la mesure où la conscience du moi se réfère avant tout au ressenti corporel.

Pour être plus explicite, en Etonie de nombreux exercices permettent de consolider la conscience de soi.

Sans m'étendre sur le sujet, il s'agit de donner à la personne la sensation de son enveloppe externe par le biais de sa peau, ensuite de son épaisseur ou de sa densité par ses muscles, puis de sa solidité par ses os, afin de la rendre entière.

6- Ses liens avec le cou et la tête

Compte tenu des concepts de coordination motrice et de « solidarité » musculaire, cet exposé a démontré pourquoi et comment on ne peut apporter une réponse uniquement locale à une pathologie apparaissant dans la partie basse du bassin.

Aussi, pour terminer, on peut s'intéresser au « troisième diaphragme » : les cordes vocales.

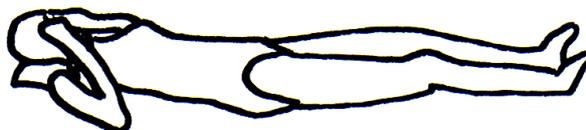
Avoir la « gorge serrée » est une situation fréquemment rencontrée. Examinons de plus près quelles en sont les origines :

Nous avons expliqué comment les organes du cou sont enveloppés par un système aponévrotique attaché aux cervicales et aux os du crâne, le reliant à différents éléments comme la bouche et la langue, les muscles des yeux, l'appareil vocal, l'œsophage, et se prolongeant jusqu'au péricarde donc jusqu'au diaphragme.

C'est pourquoi, dès qu'une partie de ces aponévroses est tendue ou rétractée, les possibles répercussions ailleurs sont multiples et variées.

Je propose la pratique du « *palming* » en mobilisant le haut ce qui a pour effet la « ré-initialisation » de la synergie abdominaux /diaphragme.

La personne est allongée, nuque posée sur une bûche, ses yeux complètement protégés de la lumière à l'aide des mains. Elle effectue des mouvements amples et variés avec ses globes oculaires jusqu'à ce qu'un besoin de relâchement s'installe.



En fin d'exercice, il peut arriver qu'elle voie ou entende mieux, comme si les tensions préexistantes pouvaient altérer sa vue ou son ouïe.

En outre, il est fréquent qu'elle ressente une liberté supérieure dans ses épaules, sa nuque et sa poitrine.

Le souffle d'en haut « raisonne » alors avec le souffle d'en bas, autre manière de dire que corps et esprit sont reliés.

■ *CONCLUSION*

Il est bien évident que cette approche n'a de résultats que dans la mesure où le patient s'implique dans sa propre guérison. Grâce à sa position d'acteur, elle lui évite de rester « objet » de sa thérapie .

Elle lui offre en outre des perspectives de traitement lui permettant de restaurer son image tout en contribuant à son unité.

J'espère avoir explicité à quel point le périnée est en relation étroite et constante avec la totalité de la vie du corps et de l'âme.

Est-ce métaphorique de le considérer comme le « baromètre » intime de notre propre dynamique interne, tant sur les plans physique ,mental que subtil ?.

A aucun moment de notre accompagnement , il n'est possible de connaître les répercussions de telle ou telle proposition pour l'autre .

C'est la raison pour laquelle ,aucune n'est à utiliser comme une « recette ».

Il est beaucoup plus riche au contraire de se laisser guider par son intuition et ses propres talents.

A ce propos, je reconnais dans l'Eutonie des possibilités non négligeables de développer sa créativité et son assurance personnelles.

J'en suis le témoin vivant et ravi .

Grâce aux nombreux témoignages recueillis de la part de mes patientes, elle est appréciée pour sa simplicité, le plaisir voir la joie qu'elle apporte.

Il n'en reste pas moins qu'un symptôme de réputation « mineur » comme ceux-ci est peut-être une porte d'accès au monde beaucoup plus souterrain de l'intérieur....

