

Thème CME 2017 « espace intérieur »

Qu'en est-il de la conscience corporelle, base au développement de la connaissance de soi ?

Depuis l'enfance, nous faisons nos expériences dans l'éprouvé des perceptions (comme le chaud/ froid) des sensations (comme agréable/désagréable). Nos émotions (comme la peur/ tristesse/ colère...) apportent leurs couleurs. Naissent nos sentiments et se développent notre langage et pensées propres.

Les expériences vécues ravivent en nous, par la prise de conscience des sensations, des souvenirs enfouis.

Les réalités conscientes et inconscientes ébauchées, sont considérées en Eutonie.

« Lorsque le sujet a conscience de sa surface de contact et des différentes parties du corps, nous progressons par la forme extérieure du corps, c'est à dire le contour exact du corps, avec la conscience de la peau, limite de notre corps avec le monde extérieur. Enfin, nous arrivons à la conscience de l'espace intérieur. Denise Digelmann. L'eutonie de Gerda Alexander Ed. du Scarabée.

En effet, par la conscience corporelle, ces facultés émergent et participent à nous approprier, à nous réapproprier de façon juste « ce corps que nous sommes » ce corps par lequel que nous avons été et que par lequel nous saurons être. Ainsi, nous vivons dans un espace corporel et affectif propre.

Espace corporel et image du corps.

Lorsque l'être humain se penche vers ces espaces corporels et affectifs propres, par le biais de ce qui est nommé « image du corps », il s'identifie à ses sensations, se perçoit avec un dedans de soi et un dehors de soi (la peau frontière...). Il peut nommer ce contenu / contenant, y définir une densité, un poids ... y dessiner un pourtour, en imaginer l'intérieur

En eutonie, il est proposé, grâce à une panoplie de techniques ou de principes, comme le toucher conscient (superficiel et profond), une multitude d'exercices pour s'exercer à ces réalités. Par l'attention focalisée, nous parvenons à nous ressentir, nous accueillir et enrichissons notre vie intérieure, vécue aux plans physique, émotionnel, relationnel.

Dans l'eutonie, on commence par la prise de conscience et la libération des fixations toniques, qui sont des manifestations d'inhibitions ou de traumatismes, souvent d'origine psychiques. G.A. P 61

Ainsi, par nos explorations, nous nous tournons aussi bien vers l'extérieur que vers l'intérieur de soi. Lorsque nous abordons par les techniques du toucher la périphérie du corps, nous avons une perception de la peau mais aussi par le toucher profond dans la chair, des galbes et nous en retirons une expérience interne psycho affective.

Ce que nous nommons « vie intérieure » va englober toute notre sensibilité intériorisée

Un espace intérieur

Pour ce que l'on nomme habituellement, « *espace intérieur* », mon choix se porte vers la notion « *d'espace corporel* » ou « *de volume corporel* » (nourrit de perceptions, de sensations et de représentations intériorisées) De *l'espace à l'intérieur*, (le dedans / dehors abordé plus haut), un pas est alors franchit.

Je différencie, « *l'espace intérieur* » parce que : il est « *Un* » espace libre comme peut l'être parfois une pensée ... c'est un retournement dans la conscience de la personne. Ce serait comme un « espace » laissé libre en la personne, entre matière et esprit ? Qui ne serait pas un espace mais un vide ?

Alors « l'espace intérieur » serait celui « qui n'a pas d'assise matérielle » : pas de tissus qui le limitent, le contiennent et qui se décrit par la perception de silence, de suspension du temps, de vide dans la psyché. **Un instant présent**

C'est sur cette piste que je vous ai, à mon tour conviés, sous forme expérimentale durant le we du mois de mars

« En visitant, intégrant puis repoussant les limites liées à notre perception du corps en 3 D (dimensions), nous favoriserons la possibilité d'habiter dans un état tonique, un espace sans espace, un lieu ou un instant pacifié, unifié, lumineux... »

Formes pédagogiques :

Les propositions nous conduisent aux abords et fortifient les repères : (exercices de passivité, toucher, contact, repousser, prolongement, rayonnement...) La mise en route du réflexe de redressement est précieuse afin de trouver par l'ossature, une sorte de repos et de tonicité du corps, propices au dégagement des tensions

De véritables appuis sont nécessaires pour ne pas partir dans « du nébuleux » ou de l'imaginaire pervers à nos désirs inconscients ;

*(L'élève) « Doit surtout apprendre à distinguer l'imagination et la représentation de la sensation réelle, et d'éviter de se laisser aller à des fantasmes aussi nocifs pour le corps que pour l'esprit ».*G.A. p 49

Y a-t-il un chemin tracé et un conseil à donner, un exemple à suivre ?

« L'une des tâches les plus importantes de la pédagogie de l'eutonie consiste à développer chez l'élève la capacité d'observer sans préjugé les réactions qui se produisent dans son propre corps » G.A p 49.

Dans l'exercice de cet espace non matériel, loin de nous, de suggérer l'existence de forces préexistantes. Car « *L'expérience que toute pensée, aussi abstraite soit elle à une répercussion réelle sur l'organisme entier est la base du travail en eutonie* » G.A p 49

Tous les principes de l'eutonie conduisent à la « libération » d'un espace intérieur non visible, tangible seulement dans ses conséquences (humeur et stabilité mentale, équilibre relationnel et capacité d'attention)

Alors ce centrage possible devient le siège de la conscience, pose l'assise, et développe le regard intérieur.

A l'image de la contemplation de la nature, nous pouvons alors contempler notre nature véritable. A l'inverse du corps propre qui se construit, se « meuble », l'espace intérieur, support de la pensée, se vide.

Nous sommes là aux frontières de l'eutonie où Gerda entre autres, nous a convié

« L'espace intérieur, à l'inverse des autres techniques, n'a pas d'assise matérielle propre ». ... une disposition, un ajustement qui en fait une composante à part » GA