

Eutonie

IDMET – version succincte

L'Eutonie est une **approche corporelle** qui s'est développée dans le contexte de notre **culture occidentale**.

Le mot « Eutonie » met en évidence l'importance de la fonction tonique. Des racines grecques « eu » juste, harmonieux et « tonos » tension, tonus, le mot « **Eutonie** » renvoie à un **tonus équilibré**.

Idéalement, la fonction tonique est à même d'équilibrer et d'ajuster le tonus aux besoins du moment : le tonus monte ou descend suivant la situation. Il monte par exemple à l'annonce d'une bonne nouvelle où l'on se sent prêt à « sauter de joie », à avoir la force nécessaire pour « déplacer des montagnes ». Il descend au contraire quand la peine, la tristesse, la fatigue nous « accablent ». Dans ces moments, tout mouvement nous coûte, on se sent au ralenti.

Le but de la pratique de l'Eutonie est de soutenir ou de rétablir **l'équilibre tonique** et la flexibilité tonique.

Les fonctions vitales comme la **respiration** et les **circulations** profitent directement de cet équilibre tonique, de même que la personne dans sa globalité. Prendre des décisions de vie au plus près de ce qui est juste et bon pour soi, vivre sa vie pleinement devient plus aisé.

Comme nous sommes des êtres de contact, de rencontres, de « **vivre ensemble** », autant nous sommes influencés par notre entourage, autant nous l'influençons. Cela veut dire que notre entourage « profite » de notre équilibre tonique. C'est ce phénomène que l'Eutonie met en valeur de manière singulière : En prenant soin de son propre équilibre tonique l'eutoniste favorise celui des personnes de son entourage.

C'est sur la dynamique de cet **échange vivant** que la méthode s'appuie.

Les moyens de travail de l'Eutonie

- Les **propositions verbales** sont utilisées en **séance de groupe**. A celles-ci peut s'ajouter
- le **toucher avec les mains** en **séance individuelle**.
- La **création de formes de mouvement**, la chorégraphie.

Chacun de ces trois moyens dispose **d'outils spécifiques** nombreux et variés. L'eutoniste choisit le moyen et les outils de travail en s'appuyant sur son ressenti, son expérience et ses connaissances, en tenant compte des personnes dans l'instant présent.

Il ne s'agit pas de propositions sous forme « d'exercices » ou de mobilisations « mécaniques », mais de **situations d'exploration sensitive** où la personne est invitée à se saisir des propositions, qu'elles soient verbales ou par le toucher, pour se mettre au travail, s'ouvrir à une **expérience corporelle sensible**. Elle est sujet de son processus d'évolution et de transformation.

C'est par l'**observation de ses sensations** dans chaque proposition de travail que la personne devient **actrice** et par là contribue à son équilibre tonique.

La pratique de l'Eutonie amène la personne à observer ses sensations de manière très concrète, loin de toute suggestion, sans recours à l'imagination ou la visualisation, mais au plus près de sa **perception singulière**.

Les axes de travail de l'Eutonie

- La recherche de **Présence** invite à habiter son corps consciemment (la peau, la musculature, l'ossature), en mouvement et au repos, en donnant de l'espace à la vie intérieure (respiration, circulation, tonus).
- La recherche de **Contact** propose d'élargir consciemment la présence corporelle au-delà de la limite du corps et de s'ouvrir à l'échange vivant entre l'espace intérieur du corps et l'espace extérieur.
- La recherche de **Verticalité** amène à utiliser consciemment le réflexe proprioceptif de redressement : les forces de la gravité et antigravitationnelles passent à travers les os et les articulations, facilitent le mouvement et favorisent le redressement.

La personne est toujours considérée **en relation** avec la réalité concrète de l'espace environnant. **L'attention portée au sol** est sollicitée dans toutes les situations de travail.

S'approprier les outils expérimentés pendant les cours, les utiliser dans son quotidien, en observer les effets, s'ouvrir au ressenti, c'est ce à quoi la pratique de l'Eutonie convie toute personne.

Nul besoin de conditions particulières pour pratiquer l'Eutonie dans sa vie de tous les jours. Par exemple amener son attention à ses appuis sur le sol peut se faire dans toutes les situations, de la marche au repos, chez soi comme à l'extérieur.

Les effets

La conscience de ces appuis aura des effets bénéfiques très appréciables autant au niveau corporel que psychique et social. Par exemple celui de **diminuer l'anxiété** dans des **situations de stress** : un acteur, un musicien face au public, un professeur face à une classe difficile, un parent face à son enfant récalcitrant, ou l'enfant peinant à trouver le sommeil, un « ado » en crise pris par des chamboulements intérieurs, un étudiant en situation d'examen et la liste pourrait s'allonger.

La prise de conscience de notre corps et de ses appuis sur le sol constitue notre matière première, notre « trousse de secours » dans ce genre de situations.

Inclure l'attention portée au corps et à ses appuis sur le sol dans le quotidien permet **d'éviter des crispations** qui à la longue peuvent devenir des fixations entraînant des troubles chroniques.

Au-delà d'apporter une réponse aux situations « d'urgence », la présence à soi au quotidien consolide les bases, renforce la confiance en soi et dans la vie.

La pratique de l'Eutonie permet entre autres de

- se poser, se régénérer
- bouger avec plus de légèreté, de facilité
- retrouver son redressement naturel, sa vitalité
- renforcer sa sécurité intérieure
- développer sa créativité

Loin de stimuler la recherche de performance ou l'imitation d'un modèle, la pratique de l'Eutonie amène la personne dans un processus d'apprentissage du « **prendre soin de soi** », « se respecter » qui conduit à agir de même envers les autres et le monde dans lequel nous vivons.

L'Eutonie pour qui ?

L'Eutonie s'adresse non seulement aux adultes qui souhaitent retrouver une meilleure qualité de vie, un meilleur « équilibre tonique » qui aura des effets bénéfiques autant sur le plan physique que psychique et social, mais aussi aux adolescents et aux enfants dès leur plus jeune âge.

Les demandes pour se mettre au travail en Eutonie sont très variées. Elles peuvent aller de l'envie de développement personnel à la recherche de soulagement de douleurs aiguës ou chroniques, au besoin de soutien lors de situations de choix de vie. Pour les enfants, il peut s'agir entre autres de difficultés de socialisation, de séparation, d'apprentissage.

La formation

La durée de **trois à quatre ans** de formation pratique en Eutonie est indispensable pour développer les compétences nécessaires afin de guider et d'accompagner les personnes dans leur processus d'autorégulation, de développement personnel et d'expression authentique.

Origine

Gerda Alexander (1908 – 1994) est à l'origine de la méthode. Très jeune, elle a été confrontée à des problèmes de santé. Active dans le domaine de la danse, du théâtre et de la musique, elle souhaitait maintenir sa vitalité et son autonomie. Douée d'une grande sensibilité, elle a élaboré des possibilités de détente et de mouvements économiques en s'appuyant sur les **lois du corps** (anatomie, physiologie), les **forces naturelles** (la gravité) et les **phénomènes du vivant** (capacité d'autorégulation).

En réunissant ses expériences personnelles, le travail avec ses élèves et sa recherche incessante, Gerda Alexander a développé progressivement une démarche corporelle de **dimension pédagogique, thérapeutique et artistique** qui concerne la personne dans sa globalité.

L'expérience, la recherche et la réflexion des générations suivantes ont permis de reconnaître la structure sous-jacente de la démarche de Gerda Alexander et de nommer les principes, les moyens et les outils spécifiques à l'Eutonie. C'est une démarche corporelle vivante qui se base sur des fondements solides et continue à évoluer.

« Ce qu'il nous faut, c'est apprendre, un peu plus chaque jour, que nous sommes ce corps sur lequel on peut prendre appui. »

Gerda Alexander