

Bouger en douceur grâce à l'eutonie

Le corps humain comprend de très nombreux systèmes autorégulateurs. L'eutonie, une pratique corporelle tout en douceur, nous apprend à mieux écouter les signaux qu'il nous envoie. Mais attention : si cela peut aider à dompter certains troubles, il ne s'agit pas d'une thérapie !

— Par Peter Van Dyck / C.M.

Lors de nos actions quotidiennes (cuisiner, faire la vaisselle, dormir...), il nous arrive souvent de solliciter inutilement certains muscles. « On voit souvent, par exemple, les gens relever les épaules lorsqu'ils tapent sur un clavier, illustre Marnic Clarys, professeur en eutonie. Observez aussi la position des gens au volant : certes, la circulation entraîne beaucoup de stress, et il convient donc d'être attentif et concentré, mais pas au point de se retrouver perclus de crampes après un trajet en voiture. » L'idée centrale qui sous-tend l'eutonie est dès lors que la tension musculaire doit toujours correspondre à l'activité que nous exerçons. Pas plus !

Car une notion-clé de l'eutonie est la proprioception : notre corps contient de nombreux types de capteurs qui déterminent jusqu'où nous pouvons contracter nos muscles et à partir de quel stade ils sont surchargés. La mise en jeu optimale de ces propriocepteurs est un plus dans le monde du sport, de la danse et de l'activité physique en général.

Sur un sol dur

Cette méthode ne s'apprend pas en trois coups de cuillère à pot : lors des cours se développe, par étape, une autre conscience du corps. La toute première attention est apportée à la peau, qu'il faut considérer comme la limite du corps.



« Nous la faisons ressentir comme telle notamment en faisant rouler une petite balle souple sur le bras, explique Marnic Clarys. Le bras ainsi sollicité sera ressenti plus nettement que l'autre, et cela a évidemment de quoi surprendre. En fait, on va littéralement à sa propre rencontre. Les gens arrivent à prendre conscience qu'ils sont leur corps. »

L'étape suivante se réalise en position couchée sur un matelas fin, en se concentrant sur les zones en contact avec le sol. Sent-on bien la force de gravité ? Pouvons-nous trouver une position confortable ? « Il arrive que certaines personnes se sentent tellement détendues qu'elles s'endorment, bien que le sol sur lequel elles sont couchées soit dur, témoigne Renild Van den plas, un autre professeur d'eutonie. En focalisant sur la surface de contact avec le matelas et le sol, vous pouvez prendre progressivement conscience du fait que ce dernier vous soutient. Et là où le corps se sent soutenu, le cerveau enregistre qu'il est en sécurité, et vous pouvez vous détendre. »

Aussi pour les seniors

Si les professeurs d'eutonie prennent comme point de départ les réalités anatomiques, il s'agit avant tout de faire ressentir à leurs élèves quand le corps est (sur)chargé. Conséquence logique : l'eutonie tient compte des lésions et des limitations physiques. « Il n'y a absolument pas besoin d'être en bonne condition physique pour pratiquer l'eutonie, rassure Marnic Clarys. Les seniors peuvent très bien s'y adonner. Nous leur apprenons par exemple à se lever de la position assise en poussant sur les pieds plutôt qu'en tirant sur les accoudoirs. Bien sûr, cela ne se pratique pas toujours aussi facilement à 80



L'eutonie peut aider à rester autonome aussi longtemps que possible.

ans, mais l'eutonie peut aider à rester autonome aussi longtemps que possible. »

À l'inverse d'autres formes de conscience corporelle, comme le yoga, les professeurs d'eutonie ne proposent jamais d'exercice. « Nous optons plutôt pour une forme douce d'accompagnement, explique Renild Van den plas. Il ne s'agit pas de connaître et de faire, mais bien d'apprendre à avoir conscience de son corps, à le lire. En prenant conscience du fait que la structure osseuse du pied comprend trois points importants de soutien, nous nous tenons debout et marchons dans un autre état d'esprit ! »

Bien que l'eutonie implique un changement lent et durable, les personnes qui l'apprennent témoignent déjà d'une amélioration après une séance : elles affirment mieux dormir, avoir plus d'appétit (les professeurs expliquant cet effet par la stimulation de leur système neurovégétatif), se sentir beaucoup plus conscientes de leur manière de bouger. Favoriser la conscience de soi entraîne par ailleurs plus de paix mentale. « Dans des domaines d'activité qui se caractérisent par de fréquents burn-out, comme les professions de la santé ou de l'enseignement, de nombreuses personnes sont tellement débordées qu'elles se perdent, affirme Renild Van den

plas. Tout est dans le fait de rester soi-même, et nous y travaillons dans nos formations. »

Utile en revalidation ?

« Un jour que j'allais parler devant un public de médecins, raconte Renild Van den plas, l'un d'entre eux a raconté qu'il distribuait régulièrement des folders sur l'eutonie à ses patients, suscitant parfois des réactions comme : 'Suivre un cours ? Vous ne pourriez pas plutôt me prescrire un médicament ?' »

Pas de preuves

L'eutonie n'est pas une science, ni une technique reconnue pour guérir. À l'instar du yoga, du mindfulness ou du tai-chi. Son effet n'est pas mesuré scientifiquement, pas prouvé par des études sérieuses. Elle ne reste qu'une « méthode complémentaire ». Il ne faut donc pas s'attendre à ce que tout un chacun y trouve un bénéfice : les deux professeurs d'eutonie parlent de leur expérience propre, de ce que l'eutonie leur a apporté à eux, probablement parce qu'ils voulaient y croire. Cependant, si l'on tient compte qu'elle peut avoir un effet relaxant, pourquoi pas ! À condition de ne pas tomber entre les mains de charlatans qui vous la vendront comme thérapie pour tous vos maux ! C.M.

Nous sommes tellement gâtés par notre système de soins de santé que le premier réflexe, quasi automatique, est de penser que le monde médical trouvera bien une solution à nos problèmes. Il est évident que nous ne pouvons pas nous passer de la médecine, mais l'eutonie pourrait nous procurer une aide complémentaire. »

Car les partisans de l'eutonie affirment que cette méthode stimule le système nerveux parasympathique, favorisant dès lors les mécanismes autorégulateurs dont notre organisme dispose. Par exemple, la capacité de cicatrisation de la peau après une coupure. Ou encore la diminution du risque d'inflammation grâce à l'activité physique, par le biais de l'amélioration de notre circulation sanguine. L'eutonie agirait dès lors, toujours selon eux, sur nos organes de manière à ce que le corps puisse se reposer et se réparer.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a reconnu l'eutonie comme méthode médicale complémentaire en 1987. Ceux qui

l'enseignent reçoivent parfois des patients migraineux ou qui présentent des problèmes de nuque ou de dos. Marnic Clarys a lui-même eu connaissance de l'eutonie lorsqu'il a souffert de fortes douleurs dorsales liées à l'arthrose. « J'avais mal, et cela agissait sur mon humeur. J'ai donc cherché une solution jusque dans les thérapies magiques les plus étranges. Finalement, l'eutonie s'est révélée efficace : elle m'a permis de me rendre compte du fait que je me tenais toujours mal auparavant. Elle m'a donc beaucoup aidé sur le plan physique mais, sur la durée, l'aspect psychologique est devenu plus important. J'ai pris conscience de la nécessité de ralentir, alors que ce n'était pas du tout mon objectif de départ ni mon attente. » C'est ainsi que Marnic Clarys est convaincu que cette pratique corporelle peut aider les malades chroniques à gérer autrement leurs douleurs. ■