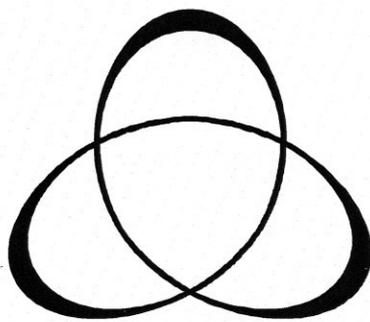


EUTONIE GERDA ALEXANDER®



L'eutonie, créée par Gerda Alexander, propose une recherche en vue d'aider le psychomotricien ou toute autre personne à une plus grande conscience de soi, de sa réalité psychocorporelle. C'est une pratique basée sur l'observation de ses sensations corporelles, sans se couper du monde mais au contraire en relation constante avec lui. Le fait de porter son attention sur le corps modifie le tonus.

Cette approche singulière invite le psychomotricien à rechercher, via le sensoriel, un tonus juste accordé à la situation du moment.

Le tonus est l'étoffe dont sont faits nos attitudes et nos mouvements. Sa palette s'étend de l'état de repos régénérateur à l'état de tension maximum. Manifestation de nous-mêmes, il est constamment modulé par ce que nous sommes en train de vivre.

Quels sont les moyens que l'eutonie propose pour agir consciemment sur l'harmonisation de notre tonus ?

- Inviter chacun par des consignes à (re)découvrir sa peau, à visiter ses tissus musculaires jusqu'au vivant de l'os, complète l'espace intérieur. Ces sollicitations sont amenées entre autres par le sol, des objets tels que balles, bambous, sacs de marrons etc. La conscience de la peau occupe une place importante dans le travail en eutonie. Les exercices de « toucher conscient » développent notre sensibilité superficielle et profonde. Ils apportent un vécu de délimitation, d'unité corporelle, de contenance et d'apaisement.
- Bouger, explorer le mouvement qu'il soit naturel, guidé, ludique, dessinant avec ou sans prolongement, la personne mène sa propre recherche, il n'y a pas de modèle. On peut qualifier le mouvement eutonique de « fluide », exprimant la personnalité du sujet dans son unité en lien avec l'espace.
- Expérimenter les jeux antigravitaires, les jeux du poids dans la relation terre-ciel (conscience du sol, des appuis, des « repoussers ») permet au corps de s'inscrire dans la verticalité et donne à la charpente osseuse son rôle de soutien. Par exemple, à partir de ses appuis, du repoussé du sol, le petit enfant expérimente le réflexe de redressement appelé par Gerda Alexander le « transport conscient ».

Dans la sécurité du transport et de l'enveloppe peau, la personne s'ouvre à l'espace environnant, aux objets, aux êtres vivants, dans un dialogue tonique où chacun trouve sa place. C'est ce que Gerda Alexander appelle le « contact conscient ». Un travail à deux ou à plusieurs peut être proposé pour expérimenter la relation à l'autre sans l'envahir et sans se perdre.

Ainsi en eutonie, des situations d'expériences prennent des formes bien diverses qui amènent à nous laisser surprendre par la découverte et « apprendre un peu plus chaque jour, que l'on est ce corps sur lequel on peut prendre appui ». (G.A.) Pour Geneviève Larrieu, psychomotricienne eutoniste, « C'est sur lui que le psychomotricien travaille et non sur l'enfant, mais bien avec lui ». C'est à cet équilibre, cette double présence tonico-émotionnelle, que nous convie l'eutonie.