



Eutonie

Apprendre à écouter son corps

Dans la lignée du yoga, du mindfulness et du tai chi, l'eutonie vise à harmoniser le corps et l'esprit. Nous avons suivi une séance d'essai.

L'eutonie est une méthode de prise de conscience du corps où le sens du toucher joue un rôle clé afin de percevoir les tensions inutiles qui s'y sont accumulées. Les exercices d'eutonie apprennent à évacuer ces tensions et à bouger avec une plus grande souplesse. Ils sont proposés en cas de stress, de douleurs, de burn-out, de fatigue, d'agitation, de problèmes psychiques, mais ils fonctionnent aussi à titre préventif. Ils sont accessibles à tous : souplesse et condition physique ne sont pas requises. Par contre, il faut du temps et de la concentration. Pour juger de l'efficacité de la méthode, nous avons suivi une séance d'essai. Voici comment cela se passe....

1 Je suis debout, bien droite, en chaussettes. Je me sens plutôt légère ou lourde ? Lourde ! Tendue ou pas ? Tendue ! On me donne une balle de tennis que je dois faire bouger lentement en dessous de ma plante de pied afin de la stimuler. «A quoi cela peut-il bien servir ?» Je ne dois pas attendre de résultats m'explique la prof. L'eutonie n'est pas axée sur des objectifs ni sur des performances. Il s'agit de sentir en prenant conscience. Il n'y a en effet pas de mauvaises sensations, car elles sont très différentes d'une personne à l'autre. Lorsque la prof me demande si je sens une différence entre le pied que je viens de stimuler et l'autre, je me rends compte que le pied stimulé est beaucoup plus sensible.

2 Je m'étire sur un matelas pour augmenter mes points de contact avec le sol. J'essaie de sentir les endroits où mon corps touche le sol et la prof me demande de me concentrer sur chaque point de contact : les épaules, le bassin, les talons.

3 Je fais des exercices similaires, comme plier lentement le genou et

puis l'étendre à nouveau. Ces exercices soutiennent le réapprentissage de la perception.

4 J'en arrive à la tête et aux épaules. Ici, la prof remarque quelques tensions. Elle effleure mon corps très lentement de la main, en partant de mes épaules vers les paumes de mes mains. Tous les tissus sont touchés et mon sens du toucher qui était endormi semble se réveiller. J'ai les épaules et les bras relâchés, sans même un massage.

5 Pour terminer : sentir et ressentir. Tandis que je frotte la main sur mon bras, je dois aussi essayer de sentir les extrémités de mes doigts avec mon bras. C'est plus difficile.

Je quitte le tapis d'exercices avec la sensation que mon corps est composé d'une multitude de minuscules antennes. Je ressors détendue. L'effet ne dure hélas pas longtemps... C'est normal, une seule séance ne suffit pas. ■

Un cours collectif coûte de 8 à 10€ de l'heure; une séance individuelle de 30 à 50€.