

L'EUTONIE POUR ÉLARGIR SA CONSCIENCE

LE TERME « EUTONIE » A ÉTÉ INVENTÉ PAR UNE FEMME ALLEMANDE, GERDA ALEXANDER. IL SIGNIFIE « TONUS HARMONIEUX » (DU GREC « EU » : BIEN, BON, ET « TONIE » : TONUS). IL DÉSIGNE UNE MÉTHODE DE PRISE DE CONSCIENCE SENSORIELLE DU CORPS PAR DES EXERCICES ET L'OBSERVATION DE SON RESSENTI.

erda Alexander (19081994) a mis au point
l'eutonie vers 1940.
Professeure de danse
rythmique, elle est
atteinte à dix-sept ans de rhumatisme
articulaire aigu, ce qui oriente son
intérêt initial pour le mouvement libre
vers la recherche de moyens pour
surmonter son invalidité. Appelée à
enseigner la rythmique à Copenhague,

elle s'installe au Danemark et commence à y créer sa propre méthode, ajoutant à son expérience les éléments des divers courants de cette époque qui lui semblent les plus cohérents.

Cette méthode lui permet de surmonter de manière remarquable les séquelles de sa maladie et de retrouver la santé. Elle l'utilise ensuite pour aider d'autres personnes ayant des difficultés physiques et l'enseigne à Copenhague, puis la fait connaître en Europe et en Amérique. Elle lui donnera le nom d'eutonie en 1957.

Que peut-on attendre de l'eutonie?

L'expérience de Gerda Alexander lui a permis de découvrir que la prise de conscience du corps et la détente physique et mentale conduisent à une amélioration des mouvements. En effet, dans la plupart de nos gestes, nous

(28) PEPS N°11

JUILLET 1015

utilisons plus d'énergie que nécessaire, ce qui peut entraîner beaucoup de fatigue. La prise de conscience du corps permet d'utiliser le tonus de chaque

muscle à sa juste mesure.

Dans son travail avec des danseuses à qui elle a appris à libérer leur corps des tensions et à prévenir les douleurs, elle a aussi observé que cette libération s'accompagnait d'une évolution positive de la personne dans sa globalité.

L'eutonie a donc divers champs d'application. Quel que soit l'usage que nous faisons de notre corps, elle permet d'acquérir un mieux-être, de diminuer les tensions et la fatigue, de retrouver des gestes plus adaptés et harmonieux. Plus spécifiquement, elle peut aider les sportifs à améliorer leurs performances et à minimiser l'impact de l'effort sur leur corps en ayant des mouvements plus efficaces. Elle peut aussi apporter une aide à des personnes souffrant de difficultés physiques ou même psychiques.

Pourquoi j'aime bien l'eutonie

- Parce que c'est concret et basé sur l'observation de soi, de son corps. Ce sont des exercices qui permettent de porter son attention sur les ressentis du corps.
- Parce que c'est ludique et pas directif, il n'y a pas de trajectoire précise mais, le plus souvent, le mouvement comme il vient spontanément, avec encore et toujours l'observation de ce mouvement.
- Parce que les manifestations d'émotions qui peuvent apparaître au cours des exercices sont les bienvenues.
- Parce qu'elle concerne la globalité de la personne.
- Parce qu'elle s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes.
- Parce qu'elle ne nécessite pas grandchose excepté une présence à soi : aucun matériel technique n'est utile, juste un tapis de gym, des balles de tennis, un ballon, éventuellement une bûche de bois...
- Parce qu'elle peut se pratiquer en totale autonomie.

Quelques exemples d'exercices adaptés à tous les âges

Tout d'abord, on s'étire, dans la position de son choix (généralement allongé), comme quand on se réveille le matin. On laisse l'étirement venir spontanément dans le corps, on l'amplifie si on veut, comme un chat, on se laisse rouler sur le sol si l'étirement nous y amène, on laisse les bâillements passer.

Puis, allongé de préférence, jambes tendues, on observe comment est ce corps avec lequel on vit. On peut commencer par les pieds, ou bien la tête et faire « le tour du propriétaire », sans oublier la respiration. Souvent, cette observation seule suffit à détendre, à modifier le tonus, à ralentir la respiration, mais cette modification n'est pas forcément recherchée. On observe, c'est tout. Si une modification intervient, on l'accueille. Ça, c'est le début d'une séance d'eutonie

Gerda Alexander définit plusieurs positions qu'elle appelle les positions de contrôle. Normalement, nous serions tous en capacité de prendre facilement ces positions si nous n'avions pas de tensions qui nous parasitent.

-> Un exercice pour le diaphragme :

On peut rouler une balle de tennis (usagée de préférence, elles sont moins dures) tout le long du diaphragme, d'un côté du corps, celui qu'on veut. Le diaphragme est un muscle transversal, en forme de coupole. On peut le sentir tout autour du buste : en avant, juste en dessous du sternum, on suit la dernière côte jusque dans le creux de la taille.

C'est important de commencer par un seul côté parce que quand on a bien roulé la balle contre soi, bien sûr sans se faire mal mais en appuyant quand même un peu pour bien sentir, on se rallonge pour sentir s'il y a une différence entre les deux côtés. Il n'y a pas de mauvaises réponses, il peut n'y avoir aucune différence, une petite différence ou une différence assez impressionnante. Quand on a pris le temps d'apprécier cette différence ou bien l'absence de différence, on s'occupe de l'autre côté, il ne s'agit pas de repartir bancal! Puis, en position allongée, on observe si on a retrouvé l'équilibre entre les deux côtés. Si un déséquilibre persiste, sur la respiration, on essaie de rééquilibrer mentalement les sensations des deux côtés, en partant du côté le plus agréable.

Le même exercice peut se faire aussi avec les jambes ou bien les bras, en faisant rouler la balle de tennis sur soi d'un côté, puis on compare avec l'autre côté, avant de recommencer pour le deuxième côté.

-> Des exercices pour le dos :

Il faut savoir que notre dos est assez peu sensible, même si, à l'occasion, il peut faire mal et porter beaucoup de choses : « on en a plein le dos ». Si l'on pose deux doigts écartés d'environ deux centimètres sur le dos d'une personne, elle ne va ressentir qu'un seul point d'appui, parce que la sensation va arriver sur la même fibre nerveuse. Alors qu'au bout des doigts, un écart de moins d'un millimètre suffit pour sentir qu'il y a deux points de contact. Et nous avons tout intérêt,



pour soulager notre dos, à augmenter la conscience que l'on en a.

C'est un exercice qu'on fait à deux (ça peut être un adulte et un enfant). Là encore, on travaille sur un côté, puis sur l'autre. Une des personnes, après l'étirement et « le tour du propriétaire » de début de séance, se met à quatre pattes. L'autre va poser un doigt sur le côté choisi du dos de la première, qui devra repousser l'endroit où elle sent la pression. Elle déplace alors son doigt sur nouveau point, puis un autre... Ensuite, toujours sur le même principe, la personne s'allonge pour comparer les deux côtés. Celui qui a travaillé est souvent ressenti comme étant « plus grand, plus chaud, plus vivant, plus volumineux ». Mais, encore une fois, toutes les réponses sont bonnes, il n'y a pas de « mauvais » ressenti. Qu'il y ait ou non une différence, on fait la même chose de l'autre côté, ensuite on vérifie que les deux côtés soient ressentis en équilibre.

PEPS N°11 (2

Voici un autre exercice qui s'adresse au dos et qui peut se faire à deux personnes : les deux personnes se mettent dos à dos, dos contre dos plus précisément, une personne induit un mouvement, l'autre le suit. Puis on inverse les rôles.

Ou encore, une personne peut s'enrouler pendant que l'autre personne se laisse aller sur son dos, comme ceci :





-> Ou encore..

Les positions de contrôle dont je vous parlais peuvent servir de base d'exercice. Je vous décris l'un d'eux : vous démarrez sur le dos, jambes pliées. Les genoux basculent d'un côté, le bras opposé de l'autre, le regard suit la main de ce bras tendu à 45 degrés, pendant que l'autre bras maintient les genoux. C'est un peu compliqué à expliquer, je préfère vous le montrer :



Vous observez votre respiration pendant que le corps gagne un peu en souplesse, de lui-même. Surtout ne forcez pas, votre corps se débrouille très bien sans que la volonté n'ait besoin de s'en mêler. Et là encore, une fois que vous avez l'impression que le corps a trouvé sa place, vous ramenez un genou, puis l'autre, puis les bras, tranquillement, et vous observez, en position allongée, la différence entre les deux côtés avant de prendre la même posture de l'autre côté..

Un autre exercice que j'aime bien, même s'il peut sembler « barbare » au début : assis en tailleur, d'abord vous observez comment vous vous sentez, puis comme toujours, vous faites « le tour du propriétaire », mais cette fois dans la position assise en tailleur, en ressentant la largeur de votre appui, le confort de cet appui, la respiration. Puis vous installez sous chacun de vos deux ischions (l'ischion est la partie de l'os du bassin sur laquelle on est assis, vous le sentez à peu près au milieu de la fesse) une balle de tennis, (usagée là encore). Vous respirez tranquillement et, au bout d'un moment, les balles sont comme intégrées, elles ne sont plus du tout gênantes. Vous les enlevez alors et comparez la sensation à celle que vous aviez précédemment. C'est assez impressionnant. Non, ce n'est pas le phénomène de celui qui se tape la tête contre le mur, c'est tout simplement l'attention, la conscience que vous avez apportée à vos muscles par la présence des balles qui amène une détente, une décontraction, ou plutôt un tonus plus adapté.

Voici un dernier exercice, avec un ballon cette fois. Je ne vous répète pas le début de séance, vous êtes assez aguerris en eutonie maintenant. Ensuite, on va rouler un ballon contre un mur en utilisant le dos et en veillant à ce que le tronc reste vertical. Ce sont les jambes qui vont faire le travail pour rouler le ballon entre le dos et le mur (ou la porte si vous n'avez pas de mur libre). Là aussi, comme souvent, le travail est fait d'abord d'un côté, suivi de l'observation, puis de l'autre côté, en terminant par la vérification.

« La vie est pleine de merveilles »

Nous ne perdons pas de vue que ces exercices, s'ils s'adressent au corps, ne laissent pas en reste le psychisme. Chacune des tensions corporelles dénouées va aussi alléger un peu les tensions psychologiques internes. L'eutonie s'adresse à la globalité de la personne, et si des émotions ou un souvenir surgissent, ils sont accueillis et même bienvenus. La personne est là avec son corps, mais aussi son histoire personnelle et familiale, ses sensations, ses émotions, ses rêves... sa vie.



Hélène ROBERT-BUIRA