



L'Eutonie, la voie vers la pleine conscience

Quand le corps va, tout va ; mais que fait-on quand douleurs et tensions apparaissent ? Le corps nous rappelle alors qu'il est notre maison et que prendre conscience de lui et de l'expression de ses maux, c'est le respecter.

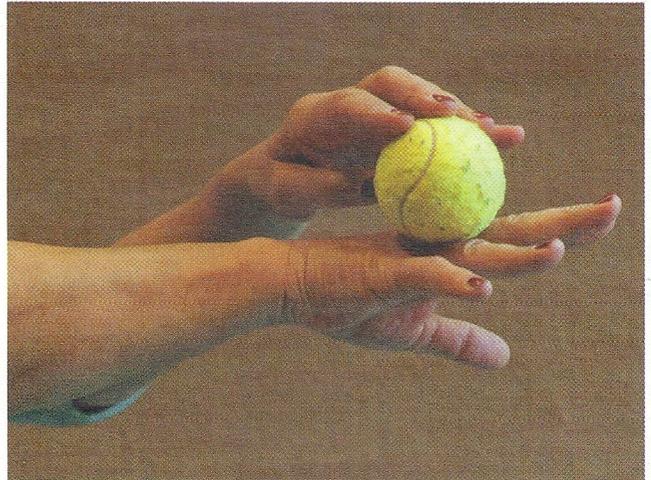
C'est Gerda Alexander qui créa l'Eutonie dans les années 30. Atteinte de rhumatisme articulaire aigu, elle chercha une technique pour mieux vivre en économisant ses efforts. Et sa technique inspira par la suite bien d'autres approches.

On pourrait traduire Eutonie par tonicité harmonieuse ou harmonie tonique. Un tonus toujours juste du corps entier. Cela s'explique facilement.

Le tonus, c'est ce qui façonne notre posture et rend nos muscles prêts à fonctionner

dans diverses situations de la vie. Par exemple, simplement être assis, pratiquer la course à pied ou rattraper un objet avant qu'il ne tombe. De notre tonus va dépendre tout notre comportement, c'est dire sa grande importance.

Passer de l'effort à la relaxation avec facilité, être fluide physiquement, c'est acquérir une stabilité intérieure. C'est trouver un équilibre entre tension et relâchement lors d'une action musculaire. Avoir cet équilibre tonique, c'est être adapté à chaque situation de la vie et donc avoir une meilleure confiance en soi.



Indications

À titre préventif, l'Eutonie s'adresse à « Monsieur et Madame Tout le monde » afin d'éviter les situations handicapantes telles que tensions articulaires et musculaires et autres difficultés engendrant du stress.

Néanmoins, l'Eutonie aide à assumer et à gérer les dysfonctionnements tels que :

- Troubles de l'appareil locomoteur (problèmes articulaires, hernies discales, arthrose, ostéoporose, rhumatisme...)
- Douleurs (maux de dos, migraine, fibromyalgie...)
- Troubles neurologiques (traumatismes des vertèbres cervicales, maladies neuromusculaires...)
- Troubles psychosomatiques et végétatifs (stress, troubles du sommeil, problèmes circulatoires, cardiaques, digestifs, respiratoires, difficultés liées au cycle hormonal...)
- Problèmes de peau
- Problèmes psychiques (troubles de l'humeur, états dépressifs, anxiété, difficultés relationnelles...)
- Pathologies spécifiques à l'exercice d'une profession

Le corps et l'esprit sont alors en homéostasie, en harmonie. Ce qui favorise la circulation de tous les fluides (sang, lymphe...), ainsi qu'une bonne respiration et la régénération naturelle du corps.



On prend conscience de ses tensions petites ou grandes (mécaniques, fonctionnelles ou psychologiques). On accepte de les ressentir pleinement et de comprendre comment elles fonctionnent pour pouvoir mieux les gérer.

Une séance type

À l'aide d'objets (balle, marion, bambou...), on joue avec son corps. En les faisant rouler sur la peau et se couchant

dessus, on sent les muscles, les os.

On se masse, on prend conscience des tensions, de la chaleur, des picotements. On accueille les sensations. On explore le

encore et toujours comme un outil essentiel pour contrôler le vécu au quotidien et le mal-être qui n'est autre qu'une inadaptation au changement. L'Eutonie vous permettra de faire face avec stabilité à ce qui vous arrive.

Peu importe votre âge ou vos limites de mouvement, elle est accessible à tous. C'est une technique douce, qui se pratique en groupe ou en séance individuelle. Et ce, sans aucune contre-indication.

De notre tonus va dépendre tout notre comportement »

corps de la tête au pied, dans une totale prise de conscience corporelle. L'Eutonie permet alors de trouver un équilibre, source d'une grande détente.

Très utile

Bien que presque âgée d'un siècle, l'Eutonie se présente

La pratique de l'Eutonie permet de retourner pleinement dans son corps. Être conscient des gestes que l'on effectue, c'est être pleinement à ce que l'on fait.

Une véritable voie à l'éveil de la pleine conscience globale corps et esprit.

Fanny Antoine