

L'Eutonie de Gerda Alexander pour améliorer la qualité et le niveau de ses performances.

Par Dominique Duliège

Eutonie



Mieux sentir une région du corps pour la décrire et en libérer le mouvement ; sentir davantage le sol sous nos pieds, l'espace autour de nous et ce que nous avons en main pour être détendu et mobile ; se sentir fait de chair et d'os, bien délimité dans notre peau pour être souple et fort à la fois ; voilà trois découvertes essentielles qui avec la recherche des lois régissent la posture, le mouvement et le déplacement, font que l'eutonie apporte concrètement du nouveau dans tous les domaines où l'abord corporel est important.

L'eutonie sert à développer les capacités qui manquent tant dans le début d'un apprentissage quand on sent trop son corps comme un obstacle, pataud, tout d'un bloc et sourd à la moindre commande nuancée. Par contre ce sont ces capacités, qui toutes se combinent, quand, au meilleur de sa forme, on a l'impression de ne plus faire qu'un : soi et son corps avec la réalisation de ses mouvements. On sent que tout est fluide, qu'on peut s'en rendre compte sans rien altérer, et profiter du plaisir fondamental que dégage un tel accord. On a l'impression de se prêter tout entier, tête, cœur et corps, à l'action. Le musicien, par exemple, a l'impression que c'est la musique qui l'anime pour s'exprimer sans entrave par son intermédiaire.

L'eutonie comporte des exercices pour évaluer sa souplesse, les moyens pour la retrouver et l'entraînement pour en bénéficier pendant la pratique d'un art, d'un sport et du plus banal de la vie de tous les jours.

L'eutonie développe la conscience corporelle : la perception de la forme extérieure du corps et la perception de son espace intérieur qui sert à ne rien comprimer lors de l'usage de sa force ; la situation juste des os et de leurs articulations qui facilite le placement de chacune des régions du corps entre elles et leur mobilité ; la perception du poids du corps qui permet de se situer sur ses appuis.

L'eutonie exerce l'observation de son tonus et le savoir-faire pour que la tension des muscles soit la même dans tout le corps et pour que de fortement suffisante à très réduite, elle s'adapte à ce qui est nécessaire. L'eutonie entraîne à obtenir et à doser la force, le lâcher-prise dans

l'action et l'alternance activité-repos qui permet en outre que les muscles s'oxygènent dans l'effort.

L'eutonie développe la perception du sol, de l'espace extérieur, des instruments et des autres. Elle comporte par exemple des exercices qui donnent une bonne expérience d'ancrage ou d'enracinement pour la retrouver quand on veut.

Enfin l'eutonie développe la capacité d'observer et de choisir tout ce qui concerne la commande du mouvement : l'endroit du corps où il est judicieux que cette commande arrive ; les prolongements dans l'espace qui libèrent énormément l'amplitude et la vitesse des mouvements ; la précision des directions qui les clarifie. Cela est recherché autant pour les gestes qui entraînent dans l'espace que pour les prises d'appui qui redressent ou assurent une progression ou une propulsion.

Chaque série de séances d'eutonie amène à discerner ses aptitudes sur chacune de ces capacités pour s'attacher par la suite à bien en disposer dans l'activité de son choix. Voici deux exemples, pris chez les sportifs. A l'issue d'un stage d'une semaine d'eutonie pour l'Ecole des Guides de Chamonix et sans escalade durant cette semaine, un stagiaire voyait sa qualification élevée d'un coup de deux niveaux. Au canoë-kayak, une présélectionnée aux jeux olympiques d'Atlanta trouvait des appuis secondaires très complémentaires à ce qu'elle faisait globalement jusque là, pour répondre aux diverses sollicitations de l'eau de façon plus pure et pour plus détendue, doser librement sa force. A chacun d'imaginer dans quelle activité, il profiterait de cette préparation corporelle tellement basique, qu'elle peut s'appliquer à tout.

La maîtrise du tonus

C'est ce qu'indique le mot eutonie, construit lui sur des bases grecques : eu = bon et tonos = tonus. L'eutonie est une préparation corporelle pertinente ou une rééducation complète, par la recherche qui lui est tout à fait spécifique de bien cerner, et qui permet d'obtenir le tonus correspondant bien au type de repos ou au type d'action, auquel on veut se consacrer. Il peut être agréable et nécessaire pour se défatiguer d'arriver à un tonus bas et à la sensation d'être lourd.

C'est même un bon entraînement pour au lit, le soir chez soi, sombrer comme une masse dans le sommeil.

En séance on s'étirerait progressivement et intensément, comme un chat, avant de repartir : cela fait remonter le tonus. Mais d'autres fois il peut être plus intéressant de se dénouer sans beaucoup baisser en tonus, pour même terminer frais et dynamique. Et par exemple la rééducation d'un musicien qui se serait crispé dans ses gestes fins, doit se terminer avec l'apprentissage qui permette de trouver un tonus haut pour assurer à sa posture et à ses mouvements, qu'il a dégagés auparavant, toute la légèreté, la vitesse ou la force que l'exécution demanderait.

En tous domaines se servir de l'eutonie veut dire savoir obtenir et constamment être sûr d'avoir le bon tonus. Le contraire d'être crispé, c'est d'être délié et mobile et non lourd et tout mou, ce qu'on entend encore conseiller. Quand tous les autres aspects qui sous-tendent le mouvement seraient correctement amenés, cette erreur de tonus apporterait d'autres crispations, fatigues ou douleurs.

Une préparation corporelle

Pour le bénéfice d'une activité, d'un événement en particulier ou du bon emploi du corps dans la vie de tous les jours, l'eutonie amène à s'approprier un savoir utile sur l'anatomie pour le mouvement, la physiologie, l'économie et l'efficacité du geste, et les lois physiques concernant la tenue et le déplacement de l'homme par rapport à la pesanteur, c'est à dire en fonction de son poids et du poids de ce qu'il porterait. Le repérage sur soi du bassin, de la colonne vertébrale, des os en général, c'est à dire du solide en nous autour duquel les muscles doivent s'équilibrer, est déterminant pour trouver un bon placement pour durer assis ou debout, pour agir avec discernement ou, pour déployer efficacement sa force sans se faire mal, ni au dos ni ailleurs. Rechercher le réflexe de redressement évite de subir son poids et de s'avachir.

Connaître toute l'amplitude de chaque articulation par des exercices qui sortent de la routine, permet de bien en jouer. La maîtrise et la liberté de commande du mouvement demande de ne pas exercer cette commande au hasard de fausses idées, repérées ou non, mais contraignantes, de savoir bien la faire bénéficier de ses appuis et de ne pas agir ailleurs pour en brimer le développement.

Tout cela fait de l'eutonie une préparation corporelle pour tous dans n'importe quelle activité. Le sportif et le danseur peuvent avec l'eutonie vérifier si leur engagement corporel est clair et sain.

Les élèves des écoles de musique et des conservatoires gagneront beaucoup lorsqu'une telle préparation corporelle s'y trouvera plus représentée qu'elle ne l'est aujourd'hui. Les pratiquants du kinomichi ont inclus l'eutonie dans leur entraînement. Mais les artisans et chacun dans son métier, les hommes et les femmes dans les travaux de la maison, du jardin et dans les tâches ménagères de tous les jours transposeront et profiteront aussi de l'application des principes de bonne utilisation du corps. Les femmes enceintes trouvent avec la connaissance de leur corps et le réveil des perceptions, qui détend ou retend, après. La gestion du stress, du trac, la démarche pour redécouvrir la confiance et le plaisir que l'on peut trouver dans l'eau, trouve des bases concrètes avec la sereine maîtrise de soi qu'apporte la relaxation obtenue par soi-même et les retrouvailles avec ses sensations.

Développer une attention et une implication plus profondes et plus sensibles

L'eutonie sert à développer la concentration. Elle aide à se concentrer au sens étymologique du mot : à être avec son centre. A se recentrer quand les circonstances amèneraient à être extérieur à soi ou à la situation. Et il n'y a pas que le trac en public ou la peur en escalade qui vous prennent et nécessitent que vous vous ressaisissiez. Cela sert au joueur de cartes ou de tennis à être bien dans sa partie. A l'enseignant qui par son métier se sent en représentation tout le temps. Au musicien quand il se perd dans la production du son, pour que cela reparte de lui. Un professeur de chant aime maintenant faire chanter ses élèves debout sur un demi-cylindre de bois, renversé. Cet exercice d'eutonie oblige pour rester en équilibre tout en s'adonnant à autre chose, à trouver une combinaison de concentration et de disponibilité. Ou bien on ne tient pas. Mais si l'élève est en équilibre sur sa demi-buche, alors il peut travailler, car il est « dans son chant ».

L'eutonie sert à se centrer pour être présent dans une relation autant avec son intelligence qu'avec son éprouvé corporel et émotionnel. En étant sur le moment aussi conscient de ses réactions qu'attentif à l'autre, cela mène toute relation à être plus authentique. Et cela sert en particulier la qualité de relation que cherche à établir un conseil et son client ou un thérapeute et son patient.

► **Dominique DULIEGE** est psychomotricien. Il suit ensuite la formation de l'école de Gerda Alexander à Copenhague pour être professeur d'Eutonie G.A.®. Il est président de l'association française. Il est chargé de cours à l'Université Lyon 1.

Ce texte est extrait de L'Eutonie Gerda Alexander, Collection Essentialis, Editions Bernet-Danilo, avril 2002