

Présentation de l'EUTONIE

Origine :

Toute sa vie durant, Gerda Alexander (1908-1994) musicienne et rythmicienne Dalcroze s'est intéressée au mouvement naturel du corps humain : la manière propre à chaque personne de se mouvoir, de se tenir, de se relaxer, d'habiter son corps, de s'exprimer à travers lui.

Elle a élaboré un ensemble de démarches et de pratiques originales basées sur la conscience sensorielle du corps, confrontée elle-même à une maladie paralysante.

Définition :

En 1957 le mot « Eutonie », du grec « eu » : bien, harmonie, justesse et « tonos » : tonus, tension a été créé pour traduire l'idée d'un ***tonus adapté à la situation à vivre***.

Caractéristiques :

C'est par une attention et une écoute particulière portée au corps sensible, ainsi qu'une sollicitation spécifique des tissus corporels (peau, os, fascias, etc...) que l'Eutonie permet de mieux gérer le capital santé. Cette démarche conduit à terme à un mieux-être et un meilleur dialogue avec son corps. La présence de l'os est particulièrement travaillée par le ressenti d'un squelette articulé.

L'Eutonie propose donc une approche consciente de la personne ; elle permet de percevoir et accueillir les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement.

L'Eutonie est un chemin d'expériences, toujours simples, adaptées à l'état du corps, aux situations, aux besoins, en vue de percevoir son vécu corporel.

L'eutonie permet à chacun, selon ses capacités motrices, d'associer simultanément efficacité du mouvement et économie d'énergie pour se mouvoir plus facilement avec le moins de tension possible et cela avec un tonus adapté à la situation à vivre.

Les principes de fonctionnement, expérimentés en séance, s'appliquent au quotidien (marcher, courir, se relever, s'asseoir, s'allonger, se relaxer...méditer) et permettent d'adapter les efforts, de gérer l'anxiété, d'atténuer les douleurs.

L'Eutonie, pour qui, pour quoi ?

L'Eutonie concerne tous les âges de la vie :

Les enfants et leurs besoins de découvrir et assurer leurs capacités corporelles.

Les adolescents et leurs besoins de se familiariser avec un corps en transformation.

Les adultes, face à leurs difficultés spécifiques (stress, lombalgies, sciatique...) pour un besoin particulier de posture ou de mouvement (travail de bureau, manipulation, musiciens, acteurs, danseurs, puériculteurs...) ou pour un cheminement personnel vers un plus grand niveau de conscience.

Les séniors à la recherche d'un maintien des fonctionnements physiologiques et neurologiques, d'une réassurance de mouvements et d'équilibre, de réduction des douleurs.

Séances en petit groupe (5 à 15 participants)

Les propositions tiennent compte des besoins des participants : invitation à la relaxation, au mouvement et au travail avec objets, balles, bambous, sacs de marrons...

Il ne s'agit jamais d'une répétition passive ou mécanique. Chacun expérimente ce qu'il est à l'instant présent au-delà du jugement ou de la suggestion.

Assis, debout, allongé, en mouvement, seul, par deux ou trois, le travail s'adapte à tous, même aux personnes ayant des difficultés corporelles particulières.

Au fil des séances, la personne découvre des domaines de perception qui réduisent ses difficultés, améliorent son bien-être, et approfondissent sa conscience d'elle-même, individuellement ou en rapport avec les autres participants.

La séance de groupe peut se terminer par un échange sur le vécu corporel des participants.

Séance individuelle

Cette situation permet de vivre un cheminement plus personnel et peut s'associer aux séances de groupe. Elle inclut la parole, voire le toucher de l'Eutoniste qui s'adresse à la globalité de la personne et invite celle-ci à la collaboration consciente par l'observation vigilante de ses sensations.

Modalités pratiques

Durée des séances 1h à 1h30 suivant les dispositifs

Engagement sur un cycle de 10 séances nécessaire pour un effet probant après une séance d'essai offerte.

Venir en tenue ample et confortable.

Prévoir un tapis de sol.

Apporter un plaid ou une couverture.

Prévoir de travailler déchaussé-e.

Existe des formules intensives en week-end ou en stage de 3 à 5 jours

Mots clés

Mieux connaître son corps et ses ressources

Adapter ses efforts au quotidien

Atténuer les douleurs

Gérer le stress et l'anxiété

Conscience de soi

Relaxation

Equilibre

Tonicité

Présence au monde

Contact

Michel MARCHAND, Eutoniste diplômé

Tel 06 86 55 86 46 assolavieillefouche@gmail.com