

Mieux-être

Allongée sur le sol, une balle de tennis sous la fesse gauche — une autre sous la fesse droite, j'oublie tout. La salle, les autres qui sont allongés comme moi sur leur tapis. Je ne suis plus que sensation, perception, l'univers s'est rétréci à la taille d'une balle de tennis. Les messages me parviennent de plus en plus nettement: forme, pression, matière. Mes muscles, mes tendons, mes os acceptent la pression de la balle et là où ils ne le font pas, j'ai mal. Lentement, je promène la petite balle dans mon dos. Elle n'est pas toujours bien accueillie; tensions, blocages, crispations ne veulent pas céder la place si facilement. C'est alors que j'applique un « truc », précieux entre tous, que déjà l'eutonnie m'a enseigné. Quand il y a douleur, j'essaie de l'accepter au maximum, de faire un avec elle, de me fondre en elle jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

L'eutonnie. Le propre de cette « pédagogie thérapeutique » semble être qu'on ne puisse guère en parler. L'essentiel ne veut pas se laisser mettre en paroles et un eutonnie vous invitera infailliblement à « pratiquer » si vous lui demandez ce qu'est l'eutonnie. Il est plus facile à dire ce qu'elle n'est pas. Ce n'est pas du yoga c'est bien plus qu'une simple relaxation et ça n'a rien d'une gymnastique mécanique. On pourrait dire que c'est une « équilibration de la personnalité », une « sécurisation psychique » qui permet de liquider des angoisses, des tensions, blocages, etc.

Ce qui est sûr: l'eutonnie est un moyen intéressant et prometteur pour répondre à l'immense besoin de détente profonde de l'individu. Besoin que la vie moderne exacerbe et auquel les méthodes traditionnelles ne répondent qu'insuffisamment. C'est un travail minutieux qui atteint lentement les couches de plus en plus profondes, là où notre conscience ordinaire ou notre pensée discursive n'ont plus droit de cité.

Les mots n'ont d'ailleurs que très peu la parole, en eutonnie. On s'en passe volontiers pour éviter toute suggestion, toute codification. Aussi, quand je mets un bâton entre mes omoplates, je ne sais pas ce qui m'attend. Les yeux fermés, j'observe. Les réponses de mon dos et du reste du corps à ce stimuli, joint à une concentration intense. Le professeur d'eutonnie se garde bien d'annoncer une quelconque réaction, et garantit ainsi un espace de totale liberté et de découverte. Qui sera différente pour chacun, bien entendu.

Le mot « eutonnie » signifie tonus juste, harmonieux. Il n'est pas facile de définir en quel mot cette notion de tonus dont le moyen d'expression est le muscle. La liaison étroite qui existe entre le tonus musculaire et nos activités cérébrales provoque une interdépendance directe avec notre psychisme. Les émotions comme la peur, la joie, l'angoisse, etc., les différents stress, provoquent des variations de ce tonus qui est donc une sorte de baromètre de notre équilibre interne et ex-

Une sé

terne. Parfois, nous sommes hypertoniques avec un corps archi-tendu ou, le contraire, hypotoniques avec un corps lourd, terrassé par la fatigue pouvant aller jusqu'à la déprime.

Le grand objectif de l'eutonnie est la régulation de ce tonus. Elle va donc plus loin qu'une méthode de relaxation qui, elle, vise essentiellement l'abaissement du tonus dans la détente. Le « tonus adéquat », le tonus « eutonnie » doit se maintenir non seulement dans une situation de détente, mais dans toutes les situations de vie. Cette très importante régulation du tonus se fait dans l'eutonnie par le développement de la sensibilité superficielle et profonde, des différents niveaux de conscience.

Autant les mots sonnent compliqués, autant la pratique est simple, dépouillée. L'élève constate avec étonnement l'amplitude du micro-mouvement: plus il est petit et plus il semble aller en profondeur. Pour « réveiller » par exemple la peau en début de séance, le professeur nous demande de nous frotter contre le sol. Librement, en bougeant selon la demande du moment de notre corps. J'essaie de rester attentive, comme cela m'a été demandé, en même temps à l'air sur la peau, aux différents vêtements que je porte, au tapis et au sol. Très vite, une agréable chaleur me procure un bien-être total. Je suis prête pour le voyage eutonnie.

Des « tics » qui disparaissent...

Ce voyage durera une heure et demie, mais ses répercussions se feront encore sentir des jours et même des semaines après. En fait, très vite plus rien n'est comme avant. On développe un toucher différent, on habite et ressent son corps d'une autre manière. Et, souvent, on a l'agréable surprise d'être moins « nerveux »; moins oppressé, d'avoir perdu un « tic » ou une douleur baladeuse vieille de huit mois...

Gerda Alexander, la créatrice de l'eutonnie, est aujourd'hui âgée de 80 ans. Vers l'âge de 20 ans, on ne lui donnait plus que quelques années à vivre. Elle souffrait de rhumatisme articulaire aigu avec endocardite et gardait de sérieuses séquelles cardiaques aggravées par de nouvelles poussées. De sa souffrance, de sa rage de vaincre la maladie, de cette recherche, est née l'eutonnie. Une concentration et une observation minutieuse de ses sensations. Une conquête et une reconquête de soi.

Gerda Alexander a formé personnellement une centaine de professeurs d'eutonnie qui enseignent aujourd'hui sa pédagogie à travers le monde. En France, ils sont une trentaine, et nous avons la chance d'en avoir en Alsace: Marie-Hélène Giraudeau donne des cours et anime des stages et week-ends à Strasbourg, Colmar, Sélestat et St-Dié.

La séance continue. Le professeur nous demande de mettre les plantes de pied en contact avec un mur et de le « sentir » en pro-

ance d'eutonnie



Marie-Hélène expliquant le « contact », une des notions essentielles de l'eutonnie. (Photo DNA)

longeant notre conscience au-delà des limites de notre corps. Ce qui se passe alors en moi quand j'observe passivement le cours de l'énergie qui me traverse, c'est tout à fait étonnant... Lors de l'échange verbal qui termine la séance je constate que chacune des personnes a vécu ce toucher, ce « contact » de façon très différente. Il est vrai que ces expériences-là se vivent, mais ne se racontent guère.

Utiliser l'énergie de nos os

Le « toucher » et le « contact » sont parmi les notions essentielles de l'eutonnie. Le contact (avec le sol, une balle, un bâton ou un partenaire) amène un relâchement des tensions excessives. On élimine les parasites et les gestes quotidiens deviennent plus économiques, donc, moins fatigants. Le « toucher » d'un eutoniste entraîné est affiné au point qu'il est capable d'être conscient des différentes parties du corps de l'autre, en partant d'un seul point.

Marie-Hélène insiste tout particulièrement sur l'importance de la prise de conscience de notre ossature, de notre squelette: « On devrait bouger à partir de ses os, non pas à partir de ses muscles ». Trop sollicités, les muscles raccourcissent, deviennent durs et tendus. « Le résultat: rhumatismes, arthroses et tous nos problèmes de dos initiés par une mauvaise utilisation du squelette dont les muscles ont pris le relais ».

Qui sont donc ceux et celles venus s'allon-

ger sur leur tapis pour cette séance d'eutonnie? De tous âges et de tous niveaux, ils ont un dénominateur commun: une recherche. Pour l'un ce sera l'harmonie du corps, pour l'autre une plus grande connaissance de soi-même. Telle est fatiguée de courir les médecins ou autres thérapeutes, tel ne veut plus être à la merci de son environnement. Mon voisin a interrompu une psychanalyse interminable, ma voisine de droite se prépare à « mieux vivre » son accouchement.

L'eutonnie se situe-t-elle alors quelque part dans le champ de la psychanalyse? Gerda Alexander, elle-même, y a répondu il y a quelques années: « On voit trop de psychiatres, psychanalystes et psychothérapeutes dont le corps est sans vie, fermé. Sans énergie. Comment peuvent-ils aider les autres? Que peut passer vers l'autre si le corps n'est pas « ouvert »?... Très souvent, l'eutonnie fait faire l'économie d'une psychotérapie, mais les deux ne sont pas incompatibles ». La psychanalyse jungienne est d'ailleurs plus proche de l'eutonnie que la freudienne.

Est-ce que les principes de l'eutonnie sont sous-tendus par une philosophie? Gerda Alexander: « Je laisse aux philosophes dont c'est le métier, le soin de dégager une philosophie de l'eutonnie... ». En attendant, l'eutonnie, elle, se contente de faire ses preuves.

Marguerite ENGLISH

● Renseignements et inscriptions: 88584354.