

## **L'eutonie une méditation à valeur thérapeutique**

La connaissance des recherches effectuées conjointement par des spécialistes des neurosciences et des méditants est à l'origine de ce cahier

Dans ce cahier sont présentés les livres qui ont amené l'auteur à considérer que l'eutonie de Gerda Alexander, en proposant le contrôle tonique par la prise de conscience des sensations, s'inscrit tout à fait dans ce courant.

Les médecins pratiquant eux-mêmes la méditation considèrent que c'est un moyen extrêmement efficace de lutter contre le stress.

Dans une première partie sont présentés les livres et leurs auteurs avec les pratiques qu'ils proposent.

L'eutonie qui utilise la pratique de la pleine conscience depuis plus de 50 ans va plus loin en se pratiquant non seulement dans l'immobilité mais aussi dans le mouvement.

Constatant combien l'eutonie reste méconnue, du grand public et du monde médical et scientifique l'auteur met en lumière les bienfaits que l'eutonie peut apporter car elle répond bien aux difficultés de santé liées à la modernité : stress, mal de dos, angoisses...

Sont enfin proposées des pistes d'actions susceptibles de la faire mieux connaître : contact avec des médecins militants, publications, sites informatiques, etc....

*Jacqueline Meunier-Fromenti (Juillet 2012)*