

Mieux vivre au quotidien.

A la suite des travaux menés conjointement par des soignants et des méditant, la médecine actuelle reconnaît la valeur de la prise de conscience des sensations pour lutter efficacement contre le stress.

Gerda Alexander depuis de nombreuses années utilise la pleine conscience qui permet non seulement de se détendre mais également de savoir agir efficacement et économiquement.

Dans ce cahier sont recensés un certain nombre de difficultés de santé accompagnées des pratiques de l'eutonie susceptibles soit de les prévenir, soit de les soulager :

- comment faciliter le sommeil,
- se détendre et restaurer ses forces,
- réagir à la « déprime »,
- déplacer des charges lourdes sans se blesser et prévenir le « mal de dos »,
- réagir à la fatigue quand on « randonne »,
- découvrir la joie de créer ses mouvements en dessinant dans l'espace.

La pratique de l'eutonie modifie le regard que l'on porte sur sa santé, avec le sentiment de mieux savoir la gérer en sachant se prendre en charge et d'être ainsi plus autonome.

Jacqueline Meunier-Fromenti (Avril 2007)