

Une approche de la respiration en eutonie.

Gerda Alexander considérait la respiration comme un processus vital si essentiel qu'elle a préféré ne pas agir directement sur elle comme le font de nombreuses méthodes.

Ayant expérimenté beaucoup de ces méthodes et pratiquant le chant l'auteure ayant constaté sur elle-même et sur ses élèves les bienfaits d'une attention directement tournée vers la respiration. Elle a cherché comment la respiration pouvait être prise en compte tout en restant fidèle à l'esprit de l'eutonie.

Ses recherches se sont orientées selon deux axes :

1) La prise de conscience du mécanisme respiratoire

- Observation du souffle dans les narines
- Changement du volume intérieur du thorax en visualisant les mouvements des côtes et du diaphragme
- Mouvements au niveau de l'abdomen

2) Utilisation la voix

- Alphabet, syllabes, onomatopées, émissions vocales spontanées : rire, pleurer, éternuer, bailler.
- La voix soufflée, articulée, parlée, chantée
- Exploration portant sur la durée, l'intensité, la hauteur de ton.

Des exemples de situations montrent comment la respiration consciente peut accompagner les fondamentaux de l'eutonie (inventaires, position de contrôle, passivité etc.....)

Jacqueline Meunier-Fromenti (Novembre 2011)