

LE TONUS MUSCULAIRE

D'après une étude de la posture et de l'équilibre.

Ce cahier est organisé autour du fonctionnement du tonus musculaire, de sa mise en œuvre et de son rôle.

L'eutonie est la recherche consciente d'un tonus harmonieux, adapté aux situations à vivre.

Le tonus est le support des postures et du mouvement.

On ne peut dissocier tonus et équilibre.

Ce cahier traite donc des mécanismes du maintien de l'équilibre du corps.

Il traite aussi de son rôle dans le rétablissement du corps après un déséquilibre.

La question que l'on peut se poser est de savoir comment le cerveau parvient à concilier cette contrainte permanente qu'est l'attraction terrestre avec la nécessité de coordonner la myriade d'articulations du corps afin de le maintenir en équilibre alors qu'il peut s'écrouler si le cerveau relâche sa surveillance.

C'est l'objet de ce cahier assez technique mais nécessaire aux enseignants d'eutonie.

Il est aussi fortement conseillé aux élèves en formation.

Le tonus est un essentiel de la méthode Gerda Alexander appelée « Eutonie » ou tonus juste.

Nous sommes toujours dans la recherche de l'équilibre tonique.

Michel Marchaudon juin 2006