

Vous avez bien dit « Eutonie » ?

Ce texte s'adresse aux curieux qui ont, un jour, entendu parler d'eutonie mais aussi aux débutants qui, malgré quelques séances, ne savent pas trop si cela leur convient, ou qui viennent pour la première fois à un cours, à un stage, encouragés par un ami mais un peu inquiets quand même...

L'eutonie ? qu'est-ce que c'est ? et qu'est-ce que ça t'apporte ?

Je présente ici un point de vue subjectif, émaillé d'anecdotes tirées de mon expérience personnelle qui n'a pas la prétention d'être conforme à l'avis de tous les eutonistes diplômés.

J'espère néanmoins inciter certains lecteurs à venir voir de plus près cette activité devenue pour moi un facteur d'équilibre qui engage tous les plans de mon être, du physique au spirituel, un vecteur qui me rapproche de ce point singulier, commun à toutes les traditions, où les contraires se rejoignent et où l'homme prend conscience de sa place dans l'univers...

Anne Rauzy (Juin 2006)