

Recherche des fondamentaux de l'Eutonie

Il est demandé aux candidats passant le diplôme d'eutonie de connaître les fondamentaux de l'eutonie. J'ai rédigé un texte sous forme de catalogue que j'ai soumis à différents eutonistes compétents. Les réponses sont variées, aussi je suis allé voir ce que dit Gerda dans la 2^e édition de son livre « L'EUTONIE, un chemin de développement personnel par le corps. » édité chez Tchou en février 1996.

Gerda ne parle pas de fondamentaux mais **d'éléments de base**, de principes.

Elle parle également du **projet** de l'eutonie qui me semble être inscrit dans le titre de son livre : **Un chemin de développement personnel par l'eutonie.**

Ensuite elle emploie les termes : **outils de base** de la pédagogie de l'eutonie pour évoquer, je pense, tout ce que peut acquérir le pratiquant mais surtout ce que doit maîtriser le candidat en formation.

Je suis parti de la définition de l'eutonie pour trouver **l'essence même de l'eutonie** et sa spécificité. Tout pratiquant la connaît mais je vais la citer à nouveau :

«Le mot eutonie (du grec eu = bien, harmonie, juste, et tonos = tonus = tension) à été créé en 1957 pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation à vivre.» p 25

C'est autour du **tonus musculaire** me semble-t-il qu'il faut chercher les fondements de l'eutonie et sa spécificité.

Quant à son but disons qu'il « *consiste à trouver une manière de se mouvoir qui soit en harmonie avec les lois de la nature* », mouvements aisés, fluides, adaptés... respectant les structures anatomo-physiologiques du corps.

Elle ajoute : « *On sait aujourd'hui les liens étroits qui existent entre la tonicité et le vécu réel, conscient et inconscient.* » p 25

Les **liens** entre TONICITE ET VECU

Il faut envisager la spécificité de l'eutonie autour de ces deux aspects : la tonicité et le vécu. Il ne faudrait donc pas séparer tonicité et vécu. Dans la réalité cela est possible mais dans l'écriture nous sommes obligés d'en faire deux chapitres, à moins de les traiter sous forme de plan mettant en parallèle tonicité et vécu.

A/ TONICITE vécue :

« On comprend dès lors qu'en agissant sur la tonicité on puisse agir sur l'ensemble du corps humain. » p 26

Les outils (techniques et manœuvres) de l'eutonie donneront cette possibilité **d'agir consciemment** sur le tonus.

Elle revient sur l'action possible sur le tonus dans la phrase suivante :

« L'eutonie a pour projet de donner à l'intéressé la possibilité d'obtenir le tonus adéquat, non seulement à la situation de détente et de repos, mais à toutes les situations de la vie. » p 26

J'en dégage un autre élément de base qui est la recherche du **tonus adéquat**.

Elle précise que l'eutonie aidera « *l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité* ». p 25

B/ LE VECU de sa propre réalité et de son état tonique :

Ici apparaissent encore deux notions fondamentales de l'eutonie :

1. la conscience approfondie de sa propre réalité... Plus loin elle parle « *d'élargissement de la conscience* ». p 25
2. la véritable unité du corps.

Dans la pratique de nombreux outils sont mis en œuvre pour favoriser chez le pratiquant les prises de conscience des différents tissus du corps, de l'espace intérieur, du volume et des galbes du corps avec ses repères, des pressions, du poids du corps et des segments lourds ou légers, des axes du corps et de ses dimensions, de l'espace proche et lointain..., des autres. Elle accorde une place particulière à la conscience de la peau et des os.

« *Dans notre pratique, c'est par le développement de la sensibilité superficielle et profonde que l'on parvient à influencer consciemment les systèmes, normalement involontaires, qui règlent le tonus et l'équilibre neuro-végétatif.* » p 26

Le **développement des sensibilités** est un autre projet de l'eutonie par son influence sur le tonus et l'équilibre neuro-végétatif.

Citons les deux outils importants, disons fondamentaux, que sont le Toucher et le Contact. Il est indispensable de développer la sensibilité superficielle et profonde de la peau. Elle accorde de l'importance aux autres sens comme le **regard** moyen pour supprimer des tensions de la nuque et l'**ouïe**.

« *L'ouïe est développée par l'attention apportée aux sons des voix, aux bruits produits par la marche ou aux bruits de la vie quotidienne. On peut, sans les voir, connaître l'état du tonus et l'équilibre des tensions de ceux qui nous entourent.*»

Gerda revient sans cesse sur la connaissance et la conscience de **l'état du tonus** et de **l'équilibre des tensions**.

L'action sur les systèmes « *involontaires* va permettre de : (Livre Gerda p 30)

- Normaliser le tonus c'est à dire retrouver la flexibilité de ce tonus ;
- Régulariser le tonus par la suppression des tensions au niveau de groupes isolés de muscles ;
- Egaliser le tonus quand des fixations au niveau de fibres musculaires sont supprimées.

Pour les systèmes involontaires se reporter au cahier n°6 du CME : A propos des mécanismes de la perception et de l'équilibration. Voir aussi « La boucle gamma ».

« *Un changement de tonus volontaire et immédiat peut être atteint par la pratique. Il est perçu subjectivement par une sensation de lourdeur ou de légèreté.* » p 31

Nous constatons que dans son livre les fondamentaux portent tous sur le tonus et son adaptabilité consciente ce qui aura une importance dans la posture (activité posturale) et dans les mouvements (activité cinétique).

C/ LES APTITUDES à développer :

En même temps que le développement des sensibilités s'acquerra l'aptitude à observer.

« L'eutonie développe particulièrement chez les élèves – professeurs en formation la capacité d'observation. Ils doivent apprendre à enregistrer toutes les nuances du comportement, même celles qui n'ont apparemment aucune importance. »

D/ Le mouvement eutonique, but de l'eutonie :

« Dans le mouvement eutonique qui inclut la conscience de l'espace corporel, nous étendons notre présence par notre contact à travers l'espace... » p 36.

L'élargissement de la prise de conscience acquise au cours du travail au sol s'intègre dans les mouvements... tous ces mouvements doivent être exécutés avec la sensation des variations du toucher au sol, la conscience de l'espace intérieur, une respiration libre et la conscience des os. » p 61

« Dans le mouvement eutonique les différents domaines sont solidaires : tonus de base, équilibre neurovégétatif, innervation motrice et conscience du transport. » p 41

Le mouvement eutonique est l'aboutissement du projet de l'eutonie. Il est le reflet du chemin parcouru par le pratiquant et de l'élargissement de sa conscience à lui et au monde.

C'est pourquoi le candidat au professorat d'eutonie présente un « étude » témoin de la maîtrise de toutes les techniques de l'eutonie et de sa capacité à créer une motricité personnelle.

Comme le dit René Bertrand, si Gerda avait enseigné plus longtemps, elle aurait ajouté d'autres outils à ceux déjà proposés. Elle aurait affiné tout ce qui est en rapport avec le contact ainsi qu'avec le micro-mouvement comme d'autres enseignants l'ont fait par la suite. Peut-être se serait-elle aussi préoccupée des états de conscience qui se manifestent dans les séances de groupe ou en travail individuel ?

Michel Marchaudon

Mars 2012

Michel Marchaudon : e-mail: mic.marchaudon@orange.fr

- **Reproduction partielle ou intégrale possible, avec mention d'origine**
- **Texte publié sous la seule responsabilité de l'auteur et n'engageant pas l'Institut d'Eutonie**