

A propos du texte de René Bertrand : Tonus et environs

René nous rappelle que le souci d'ordre et d'harmonie de Gerda s'inscrit dans une tradition philosophique, dans une Weltanschauung, qu'il fait remonter jusqu'à l'antiquité grecque. Tonos, puis tonus, y résonne...

A une tout autre échelle temporelle, dans les années 1950 – 60, lorsque Gerda structure sa pratique et sa pensée, la mode scientifique est à l'étude du tonus. Gerda tente de s'appuyer sur ces études pour valider son travail. Mais les a-t-elle suffisamment comprises ? Une compréhension partielle ne risque-t-elle pas de brouiller les pistes et d'embrouiller les esprits ?

Pour apporter ma petite pierre aux réflexions de René je vais – une fois n'est pas coutume - me citer moi-même, citation issue d'une conférence sur l'eutonie tenue en 1993 *** :

*« Examinons un peu cette notion de « tension juste », d' « eu-tonus ». Tension, détente, tonus, hypo- ou hypertonie, sont des notions dont il est souvent question en eutonie. Mais de quel tonus s'agit-il ? Le tonus au sens où l'emploie Gerda Alexander, ne correspond pas, me semble-t-il, au tonus des neurophysiologistes. Celui-ci entre bien dans sa conception, mais ne lui est pas identique. Sa conception me paraît plus proche de l'usage qu'on fait de ce mot en français courant, quand on dit de quelqu'un qu'il a du **tonus** ou qu'il n'en a pas, pour exprimer qu'il a une certaine dose d'**énergie**, de vitalité, de **présence**, de capacité de contact, ou qu'au contraire, il est apathique, replié sur lui-même, sans rayonnement. De quelqu'un qui a du tonus, on peut dire aussi qu'il est « en forme ». Nous pouvons percevoir dans une certaine mesure, si une personne est « en forme » à toutes sortes de signes qu'elle nous livre à travers son corps : par exemple, sa façon de se tenir, donc sa silhouette, ou précisément sa forme corporelle, qui peut être plus tassée ou plus élancée, paraître plus lasse ou plus dynamique, plus « ouverte » ou « fermée ». Une personne exprime son tonus, son allant, par sa façon de se mouvoir, d'« aller vers » ou de se retirer, par l'expression de son visage, par le timbre de sa voix, - expressions corporelles qui se font par l'intermédiaire du jeu tonique. Le tonus musculaire, au sens neurophysiologique, est donc bien un des instruments privilégié par lequel s'exprime « la forme », l'élan vital momentané, le dynamisme de chacun : le tonus de Gerda Alexander, qui désigne l'être dans son unité.*

Dans la pratique, l'eutonie offre tout un choix d'exercices par lesquels la personne apprend à « baisser » ou à « élever » son tonus. Le cas extrême de la baisse de tonus est la détente profonde, dans laquelle l'activité corporelle est réduite à un minimum : les muscles sont relâchés, la respiration est ralentie. L'esprit se calme. Sur le plan neurovégétatif, l'activité parasympathique - régénératrice - domine. En elle les tensions s'harmonisent (.....)

A l'opposé de la détente profonde se situe le tonus élevé, c'est-à-dire l'activité intense. Elle correspond à un état alerte, de disponibilité corporelle, de légèreté et de fluidité. Si on lève son bras dans un tonus bas, l'effort paraît relativement grand, le bras lourd. Si le tonus est plus élevé, la pesanteur est vaincue sans effort, le bras paraîtra léger et le mouvement se fera aisément. »

Dans le texte de la conférence suit ensuite un bref développement sur les moyens que propose l'eutonie de travailler les modifications de tonus.

Une des idées importante que René développe dans son texte et qu'il souligne est, je cite, »qu'il est inapproprié de qualifier un tonus de lourd ou de léger ». En effet le tonus est ce qu'il est, plus ou moins actif ou désactivé. Ce qui est lourd ou léger est l'impression toute subjective qu'une personne peut avoir d'une partie de son corps ou de son corps entier. Il s'agit d'un ressenti de lourdeur ou de légèreté. A ma façon je cherche à dire la même chose.

Si je me suis permis de me citer, c'est parce qu'il me semble que ce texte reflète à la fois fidèlement ce qu'est le tonus en eutonie - ou du moins ce que j'en ai compris - et en même temps l'exprime d'une façon personnelle, un peu différente de ce qui se dit « en général ».

*** Conférence reproduite dans Les Cahiers de l'I.D.E.T, no 8, Juillet 1993 : L'Eutonie Gerda Alexander.

Marie-Claire Guinand

Avril 2010

Marie-Claire Guinand : e-mail : marie-claire.guinand@bluewin.ch

- **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**