

## **Eutonie et santé.**

*Jacqueline Meunier-Fromenti (2002)*

L'eutonie est basée sur une conception unitaire de la personne : le corps, les émotions, le mental sont intimement liés et inter réagissent les uns sur les autres remettant en question les conceptions mécanicistes de la gymnastique du 19 ème siècle.

De nombreuses personnalités du monde du mouvement ont recherché d'autres moyens , Gerda Alexander s'inscrit dans ce contexte.

C'est en étudiant particulièrement la fonction tonique qui s'adresse à la totalité de la personne que Gerda Alexander nous propose des pratiques particulièrement efficaces pour préserver la santé.

Dans ce cahier sont répertoriées des difficultés que l'eutonie peut soulager :

- les troubles du sommeil,
- les douleurs diffuses plus ou moins chroniques, des difficultés dues à un refroidissement, des douleurs aigües telles que torticolis , lumbagos , sciatiques ....

Parallèlement sont données les pratiques de l'eutonie susceptibles d'apporter un soulagement et que chacun peut apprendre à utiliser dans sa vie quotidienne.

*Jacqueline Meunier-Fromenti (2002)*