

COLLEGE MEDITERRANEEN D'EUTONIE

Stage des 24-25-26 février 2006 à Aix Les Platanes

Thème : Découverte et dissolution des tensions

Nous n'aborderons que le problème des tensions musculaires en supposant qu'il pourra y avoir un impact, par voie de conséquence, sur d'éventuelles tensions psychiques.

Mise en évidence des tensions musculaires

L'ordre des propositions est aléatoire.

- Inventaire en position immobile de tensions ou douleurs dues à des contractures musculaires.
- Recherche palpatoire seul ou à deux.
- Recherche par étirements libres.
- Recherche par prise des différentes positions de contrôle répertoriées par Gerda Alexander (Livre G. Alexander p. 176 à 179) et de ses variantes (Ch. II du livre de G. Brieghel-Müller).
- Contact avec différents objets : balles, bambous, colliers de marrons...
- Par observation de l'attitude d'une personne.

Dissolution des tensions :

La pratique de l'eutonie vise à régulariser le tonus musculaire et à l'adapter aux situations à vivre. Les tensions musculaires permanentes ou acquises lors d'apprentissages (gestes maladroits) sont un frein à l'harmonisation du tonus et au mouvement souple et aisé (mouvement appelé eutonique).

- Recherche de détente globale dans une position confortable, choisie, sur des appuis conscients : debout, assis, couché...
- Recherche de la symétrie des appuis,
- Travail d'inventaire. Prise de conscience des différents tissus du corps : peau, os,
- Conscience de différents axes et repères du corps, du volume, de l'espace intérieur du corps,

- Choix d'une position de contrôle sollicitant la zone repérée tendue ou douloureuse,
- Utilisation des techniques favorisant le mouvement eutonique comme les touchers mobiles, le dessin, les repoussés conscients, l'étirement avec choix de directions précises,
- L'utilisation du micro-mouvement volontaire, du micro-mouvement par intention...
- L'utilisation de circuits passant par la zone tendue ou sensible.

Si ce travail n'est pas suffisant pour améliorer la souplesse générale du corps et supprimer la sensation de limitation articulaire ou simplement de gêne dans l'immobilité ou le mouvement, il est possible de choisir d'autres manœuvres.

- Travail du contact sur soi avec des objets ou avec ses mains,
- Travail à deux par mobilisation passive,
- Par contact d'un aide sur une zone précise (la zone douloureuse) ou à distance (la main ne touchant pas le partenaire) par un contact appelé « par rayonnement », ou par un contact à partir d'une zone corporelle distante (à partir du pied pour une hanche...).

Le mouvement eutonique :

L'apprentissage d'un mouvement par utilisation des différentes techniques de l'eutonie que l'on répète consciemment, non pas mécaniquement, peut aider à améliorer la conscience du corps, à évoluer sans efforts inutiles, et donc à éviter de recréer des tensions musculaires.

Gerda Alexander a appelé ce type de mouvement « étude ».

Il peut être utile d'imiter le mouvement d'une autre personne pour sortir de ses propres limitations ou de s'enfermer dans un rythme trop uniforme.

L'étude de mouvement peut se faire aussi à plusieurs, ce qui oblige chacun à entrer en relation avec les autres personnes et à ne pas s'isoler dans sa propre production.

Toutes ces pratiques ont pour but d'évoluer avec plaisir, sans se couper des autres, sans créer des tensions nouvelles et d'arriver à une sensation de mieux-être.

Michel Marchaudon, le 25 février 2006