

## L'EUTONIE DE GERDA ALEXANDER

Lucille CARRON

Psychomotricienne DE, eutoniste

### RÉSUMÉ

L'eutonie de Gerda Alexander est une méthode de prise de conscience du corps par la recherche de sensation puis de perceptions réelles et précises de celui-ci, dans sa constitution mais aussi dans ses possibilités de changements et d'évolution sur le plan de son état tonique.

Par sa pédagogie et ses fondements, elle fait partie des techniques utiles au psychomotricien pour développer ses capacités d'écoute et de disponibilité mais aussi pour optimiser l'adaptation du sujet à son environnement.

### MOTS CLES

Eutonie, peau, contact, fonction tonique, schéma corporel et image du corps.



l'issue d'une quinzaine d'années de recherche en eutonie, je puis affirmer que cette pratique apporte un vécu corporel apaisant et contribue au développement personnel. En effet, elle raviva ma créativité dans l'improvisation dansée et influença le choix de mon orientation professionnelle. J'exerce aujourd'hui en tant que psychomotricienne auprès d'adolescents dans un Institut Médico Éducatif et auprès d'enfants et d'adultes en libéral. J'utilise fréquemment l'eutonie dans ma pratique professionnelle car ces deux disciplines se complètent et possèdent les mêmes fondements : la psychomotricité, comme l'eutonie, se propose de développer les capacités expressives du sujet en lui donnant "la possibilité de maîtriser son corps, d'économiser son énergie, de penser ses gestes pour augmenter leur efficacité et leur esthétique, de parfaire son équilibre." (Coste, J.C., 1977).

Elles se basent sur les concepts de schéma corporel et de fonction tonique qui permettent "l'élaboration d'une gestualité adaptée au monde et intégrée à la personnalité." (Coste, J.C., op. cité).

### QU'EST-CE QUE L'EUTONIE ?

L'Eutonie est une méthode de prise de conscience du corps par la recherche de sensations puis de perceptions réelles et précises de celui-ci, dans sa constitution mais aussi dans ses possibilités de changements et d'évolution sur le plan de son état tonique. Cet affinement sensoriel favorise la détente par l'apparition d'une harmonisation de l'activité tonique. Une diminution des tensions issues souvent de notre vécu tonico-émotionnel permet ensuite une économie de l'effort dans l'action. Une libération gestuelle et

CRREE - Centre Régional de  
Recherche et d'Etudes en Eutonie  
5, route des Grands Crus  
21000 DIJON

une maîtrise de soi découle alors d'un équilibre retrouvé.

L'eutonie est donc aussi une démarche qui vise à retrouver l'unité de son corps et de son être; par le développement de sa sensibilité consciente, elle permet de s'ouvrir au monde environnant de façon plus adaptée.

Gerda Alexander, qui a élaboré cette méthode, est née en 1908 à Wuppertal en Allemagne. Elle partage avec Mathias Alexander et Moshe Feldenkrais le statut de fondatrice des approches dites de conscience corporelle. Elle fut formée en musique et en rythmique à l'école Jacques Dalcroze, pratiquait aussi le théâtre et la mise en scène.

Sa recherche porte essentiellement sur l'étude du mouvement naturel et intéresse à l'époque un grand nombre de musiciens, de gymnastes, de danseurs, de comédiens, de psychologues et de médecins. En 1940 se fonde la première école à Copenhague (Danemark) où elle propose des séminaires "pour rythmique et pédagogie de la relaxation". Face à la spécificité de son travail au niveau tonique, le Dr A. Bartussek lui propose en 1957 que l'on ne parle plus de relaxation, mais de régularisation des tensions, pour expliquer son travail. Elle donne alors à sa méthode le nom d'Eutonie qui traduit "l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre" (Alexander, G., 1977).

Si elle présente aussi sa méthode comme une recherche pour aider à atteindre une conscience approfondie de sa réalité spirituelle (Alexander, G., op. cité), l'eutonie peut s'envisager comme un outil permettant d'accéder à sa propre réalité corporelle et à celle d'autrui. Ainsi Marcel Gaumond, psychanalyste, rappelle

que le but "n'est pas de parvenir à une maîtrise corporelle ou d'accéder à une réalité plus élevée de nature spirituelle, où le corps ne serait qu'un obstacle, un instrument, mais bien d'accéder au corps lui-même dans toute la complexité de sa nature, dans tout le poids de sa réalité." (Alexander, G., op. cité).

Utilisée en thérapie, l'eutonie vise :

- la normalisation du schéma corporel par la prise de conscience de la sensibilité superficielle et profonde;
- l'harmonisation le développement et l'adaptation du tonus;
- la régulation de la circulation et de la respiration inconsciente par une action sur l'équilibre neurovégétatif;
- la prise de conscience du réflexe proprioceptif de redressement (ou transport) considéré comme base pédagogique de la tenue et du mouvement;
- le développement de la force maximale avec un minimum d'effort.

J. G. Henriotte (in Alexander, G., op. cité) souligne par ailleurs l'engagement nécessaire à cette recherche car l'eutonie est "une technique active, dans laquelle la personne explore par elle-même ses différentes possibilités de perception et de mouvement (...). Son but est de permettre à l'individu de retrouver l'adaptabilité de son tonus musculaire."

## **LES PROCÉDÉS DE L'EUTONIE**

### ***La peau et le contact***

Par l'utilisation de matériels variés (balles, sacs de marrons, bambous), par le toucher du corps sur le sol, le sujet est amené à ressentir puis à identifier ses perceptions. Les capacités intellectuelles de la personne peuvent être ensuite sollicitées dans une recherche de représentation concrète

du corps. Cela aboutit à une modification du tonus musculaire ainsi qu'à d'autres phénomènes pouvant s'expliquer d'un point de vue anatomophysio-physiologique.

La peau apparaît comme le point de départ de nombreux procédés utilisés en eutonie pour ajuster l'état tonique. Il paraît important d'en préciser la fonctionnalité pour saisir l'intérêt de sa stimulation.

Dès les premiers jours de gestation, l'étape de développement dit "pré-embryonnaire" correspond à l'apparition de deux feuillettes de cellules. L'un d'eux, l'ectoblaste, est composé de cellules épidermiques qui s'organisent en une enveloppe contenant à l'intérieure de laquelle s'organisent les cellules qui formeront le système nerveux et les organes des sens. L'épiderme, le système neuronal et les sens ont donc une origine commune qui détermine leur grande interrelation.

La relation du sujet au monde se fait donc à double sens, par la peau dès la vie intra-utérine : elle touche et est touchée. Ainsi, c'est en partie grâce à elle que s'élabore le schéma corporel.

Il n'est donc pas surprenant de débiter un approfondissement de la conscience corporelle par une conscience de la peau qui est un organe sensoriel possédant une extrême sensibilité au toucher, à la température et aux pressions. C'est la peau qui permet, en position allongé par exemple, de repérer les différents appuis du corps sur le sol. A partir de cette sensation se développe la perception de la situation du corps dans l'espace ainsi que sa structure osseuse et musculaire, perception plus ou moins précise selon les connaissances et les capacités de visualisation du sujet.

En début de séance, l'eutoniste propose aux participants de s'étirer



librement avant de placer la main ou un objet sur une partie du corps. Un contact avec le vêtement s'établit alors et, par diffusion, avec la peau dans son aspect thermique, puis avec la structure musculaire et osseuse de la partie concernée. Parallèlement la surface de peau sollicitée perçoit elle aussi le contact de la main ou de l'objet, sa pression, sa texture, sa chaleur, puis sa structure. A la différence du simple toucher, le contact "laisse apparaître un engagement dans et vers le proche environnement." (Delabbé, J., 1997). Il signifie relation et constitue alors un pilier central de la méthode.

Par conséquent à partir du toucher de la peau, et des repères anatomo-physiologiques, nous évoluons en eutonnie vers une "conscience-présence" de la zone stimulée. En effet, le contact avec la peau entraîne une réorganisation tonique et des micro-mouvements peuvent être ressentis. Des fixations toniques au niveau des fibres musculaires lâchent. Une sensation de densité de la partie sollicitée apparaît car le tonus s'est égalisé.

### **La structure osseuse**

Pour aller plus loin, une recherche de conscience de l'os peut être proposée pour alléger le tonus; des directions imaginées dans le prolongement de l'os entraîneront aussi des micro-mouvements qui ajusteront le tonus de fond, un mouvement des plus économique au niveau de l'effort musculaire pourra naître ensuite à partir de dessin de lignes dans l'espace, le tonus musculaire restant ainsi à un niveau assez élevé. Par exemple, une "conscience-présence" de l'os permettant le prolongement des directions des segments de membres ou le prolongement de lignes dans le sol à partir des appuis apporte une sensation de légèreté qui permet un redressement

sans effort de la position horizontale à la position verticale. "Le système osseux, dont l'efficacité est toute contenue dans la beauté de ses formes, porte en lui toutes les possibilités du mouvement" (Alexander, G., op. cité).

La conscience de l'os est donc un second pilier de la méthode. Elle permet d'agir sur le réflexe de redressement et d'atteindre le tonus musculaire qui conditionne notre comportement. "Le renforcement de soi, obtenu par le développement de la conscience de l'os et du relâchement musculaire, est une préparation précieuse à la détente de profondes tensions émotionnelles..." (Alexander, G., op.cité)

La stimulation de la peau apporte par ailleurs la conscience-présence d'une enveloppe corporelle délimitant un espace à l'intérieur duquel se place la structure osseuse. La référence à cet espace intérieur permet d'éviter une impression de morcellement, source d'angoisse. Nous sommes là plus dans le domaine du visible que dans le domaine du sensible. Mais bien que la conscience d'une réalité passe toujours par le ressenti, l'image peut aider à combler des vides pour des zones corporelles encore difficilement conscientes.

### **Le mouvement**

La conscience de la peau apporte une conscience corporelle à partir de laquelle une organisation tonique adéquate amène au mouvement. "Ce complexe événementiel semble exister aussi dans le mouvement eutonnie où les échelles d'intensité des perceptions, dans l'action ou dans ce qui la précède ou la suit, peuvent orienter les procédés qui guident le déroulement de la gestuelle." (Delabbé, J., op. cité).

En effet, le sens de la direction prise à partir d'un contact influence le

mouvement : la conscience d'une direction allant d'un sac de marron posé sur le corps vers "l'espace intérieur" entraîne des mouvements lents, plutôt en repli, alors qu'une direction du corps vers le sac entraîne des mouvements plus expansifs et dynamiques, jusqu'au déplacement.

Un mouvement eutonnie, obtenu à partir d'une prise de conscience précise de la colonne vertébrale par palpation/visualisation et des appuis au sol, paraît centré. L'équilibration se réalise plus facilement, le geste semble libéré mais les mouvements restent circulaires, autour de l'axe du corps.

Par ailleurs, la conscience de certains espaces interosseux peut également procurer une sensation de libération gestuelle et inciter à l'étirement. L'engagement dans l'étirement se fait alors de façon variable selon son état tonique de base et de la localisation de la prise de conscience : dans la peau, l'os ou l'espace intérieur.

Le mouvement en eutonnie se fait donc avec un tonus léger. L'effort musculaire nécessaire paraît alors minime. Si une tension ou une forte contraction musculaire est ressentie, placer sa conscience dans les prolongements directionnels des membres dans l'espace, exercer un repoussé dans le sens proposé, ou rester présent à son espace intérieur, tout cela permet d'y remédier.

## **EUTONIE ET PSYCHOMOTRICITÉ**

Le mouvement issu des différents "procédés" proposés par l'eutonnie se veut naturelle, c'est-à-dire libre de toute influence culturelle ou intellectuelle. La personne laisse simplement s'exprimer son corps selon son propre rythme et ses possibilités articulaires.

Les potentialités créatives du sujet sont alors sollicitées dans un souci d'affirmation de sa personnalité.

La pratique psychomotrice considère également le corps comme le lieu de l'expressivité de la personne. Ces deux disciplines prennent en compte la globalité de la personne et valorisent l'unité corps - esprit. Le corps est notre carte d'identité, il nous définit. Mais il est aussi le réceptacle, le marqueur de notre vécu. Il sert de point de référence pour le psychomotricien ou l'eutoniste qui agiront à la fois sur le "corps perçu", le "corps connu", le "corps représenté" et le "corps vécu".

#### *La fonction tonique*

Par son action sur le tonus qui soutient les conduites motrices et par la conscience réelle et concrète du corps qu'elle suscite, l'eutonie entraîne une modification du comportement de la personne, de sa relation avec son environnement.

C'est pourquoi par sa pratique, le thérapeute peut aussi parfaire la qualité de sa relation corporelle à l'autre en veillant, entre autre, à développer sa capacité d'écoute et en établissant un contact le plus neutre possible. Pour cela il place sa conscience dans son "espace intérieur" à partir de la perception de sa peau et préserve ainsi son intégrité ainsi que celle du patient. Un dialogue tonique s'éta-

blit. Il prépare et guide le geste mais garantit aussi une certaine sécurité affective.

L'eutonie, utilisée dans le cadre d'une prise en charge psychomotrice, peut donc permettre au patient de "revivre" en quelque sorte les étapes du développement sensori-moteur de l'enfant afin d'optimiser ses capacités psychomotrices et de mettre en relation de façon harmonieuse son niveau d'organisation tonique, sensoriel, affectif, représentatif et langagier. Le tonus est en effet dès le plus jeune âge lié à la posture et au mouvement. C'est à travers lui que s'établissent les premières relations entre le bébé et sa mère. Il se lie ainsi à l'affect et participe à la communication émotionnelle. "A partir de ses composantes physiologiques (le tonus), mécanique (la structure de la tension) et psychologique (l'émotion et l'affect), la tonicité se définit comme l'ensemble vibratoire corporel qui met le sujet en rapport avec son espace interne et avec l'espace externe." (Robert-Ouvray, S., 1993). Comme la sensation d'enveloppe corporelle apportée par la peau, la fonction tonique est donc un autre élément important au développement de la conscience de soi.

#### *Le schéma corporel et l'image du corps*

L'affinement des sensations et des

perceptions proposé dans la pédagogie de l'eutonie permet l'intégration mentale du schéma corporel, à partir de l'expérience propre de chacun. Le schéma corporel apporte un modèle postural mais possède aussi une structure libidinale dynamique donc en perpétuelle évolution en fonction des relations de la personne avec son milieu. Il se rapproche alors de l'image du corps qui, selon l'expression de Françoise Dolto (1984) "est la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles".

Tout comme le son qui, perçu par le corps, entraîne un retentissement tonico-émotionnel et prépare l'enfant à l'expression verbale, le toucher, le portage, le mouvement passif préparent l'expression corporelle. C'est pourquoi la façon de se tenir, de marcher, de bouger est en lien avec le vécu tonico-émotionnel de notre enfance. D'autre part, le tonus musculaire est lié à notre personnalité, mais il reste en permanence modifié par les situations de la vie quotidienne.

L'eutonie fait partie des outils du psychomotricien. C'est une discipline qui s'est fait connaître au plan international grâce à de nombreux congrès, cours nationaux et stages de formation proposés par Gerda Alexander et ses élèves. Elle cherche aujourd'hui à se placer dans le domaine de la recherche.