

L'EUTONIE GERDA ALEXANDER

ASEGA / SBEGA

Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander / Schweizerischer Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander

Définition, objectif

Le mot « Eutonie » est formé des racines grecques « eu » - juste, bon, harmonieux et « tonos » - tension, tonus. Gerda Alexander (1908-1994) a choisi ce terme d'équilibre tonique pour mettre en évidence l'effet de son travail corporel sur l'organisme humain. L'Eutonie est la recherche d'un tonus harmonieusement équilibré et s'adaptant constamment à la situation ou l'action à vivre.

Les connaissances actuelles prouvent largement ce que Gerda Alexander avait observé empiriquement, à savoir l'interaction constante entre le tonus musculaire et l'activité psychique. La pratique de l'Eutonie agit sur le tonus et par là même sur l'être humain dans sa globalité.

L'Eutonie Gerda Alexander vise l'épanouissement de la personne dans son unité psychosomatique.

Pratique

L'Eutonie s'appuie sur les lois naturelles de la gravité, de l'anatomie du corps humain et des capacités d'autorégulation de l'organisme. Elle se base sur l'écoute des sensations et la prise de conscience du corps en relation avec le monde environnant.

L'Eutonie se pratique en cours de groupe et en séances individuelles. Elle utilise les consignes verbales et le toucher, spécifiques à l'Eutonie.

La recherche s'oriente autour de trois axes :

- L'espace corporel avec la peau comme surface, limite et enveloppe du corps :

Le toucher avec le sol et divers objets ainsi que le mouvement dans l'espace stimulent la sensibilité superficielle et profonde et intensifient la présence corporelle.

- La relation avec le monde environnant, le sol, l'espace, les objets et les personnes :

La conscience du sol et de l'espace permet de se poser et d'être porté, de prendre appui et de bouger. Le travail avec d'autres personnes amène à affiner la perception de soi-même et de l'autre et à clarifier les limites. Les capacités relationnelles et sociales s'en trouvent enrichies.

- Le redressement, l'utilisation consciente du réflexe de redressement inné : L'appui sur le sol et le passage des forces à travers les os amènent à une verticalité organique. La sensation de l'os renforce la stabilité et la sécurité intérieure. En utilisant consciemment le réflexe de redressement, la position debout se fait sans effort et les mouvements deviennent aisés et harmonieux.

Le travail sur ces trois axes conduit à un équilibre tonique, à « l'Eutonie ».

Le traitement spécifique de l'Eutonie se base sur l'échange tonique. L'eutoniste s'appuie sur une connaissance anatomique approfondie. Il/elle touche et mobilise les différentes parties du corps de la personne avec respect, ouverture et sensibilité. Tout en travaillant à sa propre régulation tonique, l'eutoniste stimule la présence corporelle et les capacités d'autorégulation de la personne.

Effets

L'Eutonie amène à :

- une image du corps de plus en plus fine et précise,
- une meilleure maîtrise du tonus musculaire, de la détente profonde à l'activité intense,
- une plus grande mobilité articulaire, de l'aisance dans les mouvements et le redressement,
- un équilibre psycho-corporel plus harmonieux.

Elle favorise le bien-être personnel, ouvre à la connaissance de soi, stimule la créativité et permet de développer ses capacités sociales.

Indications

L'Eutonie est indiquée en cas de troubles corporels, neurovégétatifs, psychosomatiques et psychiques. Utilisée autant comme traitement que comme prévention, elle occupe une place importante dans le domaine de la santé, physique et psychique.

L'Eutonie a sa place également dans les domaines de l'éducation, de la communication et de l'expression : accompagnement du développement psychomoteur et psychosocial de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte ; évolution de l'expression et de la communication ; épanouissement de la créativité et de l'activité artistique (musique, voix, danse, théâtre).

Contre-indications

Il n'y a pas de contre-indication si la personne est d'accord de pratiquer l'Eutonie. L'eutoniste tient compte des besoins et des possibilités de chaque personne présente (respect des résistances psychiques autant que des difficultés corporelles). Par sa présence et sa conscience corporelle, l'eutoniste professionnel donne corps à ses propositions et par là même aide l'élève à ressentir son propre corps et à prendre conscience de son unité psycho-somatique.

L'ECOLE PROFESSIONNELLE D'EUTONIE

L'Ecole d'Eutonie, agréée par l'Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander ®, dispense une formation professionnelle unique en Suisse qui prépare à l'exercice de l'Eutonie G.A. comme profession à part entière.

la formation

La formation est conçue à mi-temps et évolue par étapes progressives sur quatre ans.

Au centre de la formation se situe la pratique de l'Eutonie. Elle ouvre à un processus de prise de conscience de soi à travers le corps. Les échanges et la collaboration entre les étudiants constituent une partie essentielle de la formation.

La formation comprend :

- La pratique de l'Eutonie en groupe et en séances individuelles ;
- Les branches scientifiques et complémentaires, entre autres : anatomie, physiologie, pathologie et psychopathologie ;
- La pratique pré-professionnelle de l'Eutonie avec ses trois aspects caractéristiques : les études de mouvement (l'expression artistique), l'enseignement (la pédagogie) et le traitement (la thérapie).

L'équilibre et la complémentarité de tous ces différents éléments garantissent une formation complète de haute qualité.

Cursus

La formation professionnelle en Eutonie s'articule autour de quatre thèmes principaux :

1^e année : La conscience corporelle

- présence à soi en relation avec le sol et l'espace
- conscience corporelle en mouvement et au repos
- différenciation des structures du corps (la peau, la musculature, les os)
- recherche du redressement naturel et du mouvement organique
- études de mouvement seul
- équilibre tonique

2^e année : L'art du mouvement

- ouverture à l'autre : conscience de son propre espace et de l'espace de l'autre
- contact à deux
- études de mouvement à deux
- flexibilité tonique

3^e année : la pédagogie

- recherche de verticalité consciente
- ouverture dans deux directions, contact à trois
- études de mouvement à trois
- enseignement de l'Eutonie G.A.
- adaptation tonique

4^e année : la thérapie

- approfondir l'écoute sensible
- affiner la perception de soi et de l'autre
- études de mouvement en groupe (chorégraphies)
- traitement en Eutonie G.A.
- régulation tonique

La formation se compose de deux jours de cours par semaine et de trois semaines intensives par année, soit 1720 heures d'enseignement sur les 4 ans.

Objectifs de la formation

La formation en Eutonie permet d'acquérir les compétences nécessaires pour l'exercice professionnel de l'Eutonie.

Elle mène au diplôme en Eutonie Gerda Alexander ® et donne accès à un futur diplôme fédéral (Examen Professionnel Supérieur, EPS).

Le diplôme en Eutonie ouvre des possibilités variées d'activité professionnelle dans les domaines de la thérapie, de la pédagogie et de l'art.

Inscription

La formation professionnelle en Eutonie est ouverte à toutes les personnes motivées de plus de 25 ans. Le nombre d'étudiants par volée est limité à 12 personnes. Les volées de formation se suivent dans un rythme de deux ans.

Contact

Ecole professionnelle d'Eutonie

Direction : Nicole Bloch, 022 362 79 28

info@eutonie-formation.ch

www.eutonie-formation.ch