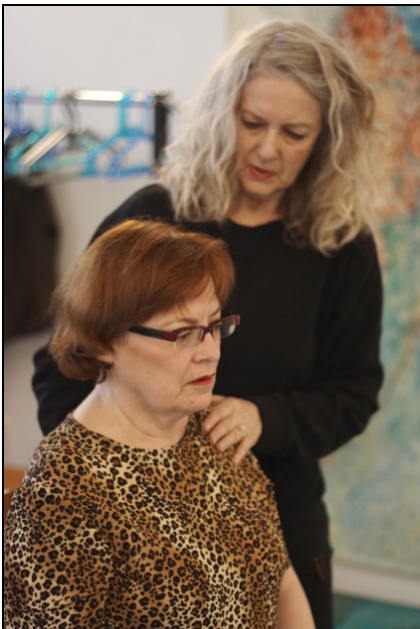


EUTONIE GERDA ALEXANDER

## LES BIENFAITS DE L'EUTONIE GERDA ALEXANDER

La vie m'a amenée à rencontrer une personne atteinte de la maladie de Parkinson. Ensemble nous avons expérimenté et découvert les bienfaits que l'Eutonie pouvait apporter aux personnes ayant à combattre cette maladie.

Par la suite, il y eut une conférence sur le sujet, des participations à des journées spéciales organisées par l'Association, des cours de groupes, des séances individuelles, des échanges et discussions avec les personnes intéressées.



Je suis de plus en plus convaincue que l'Eutonie Gerda Alexander peut apporter une aide très précieuse aux personnes atteintes par cette maladie et à plusieurs niveaux. D'où l'importance pour moi de vous offrir ce texte, de partager mes expériences avec vous et de répondre à quelques-unes de vos questions.

### Qu'est-ce que l'Eutonie Gerda Alexander?

L'Eutonie Gerda Alexander est une approche corporelle qui se développe depuis les années 30. Elle s'intéresse au bien-être global de la personne, en s'adressant d'abord au corps physique, à la sensation.

Elle pourrait se situer à la base de toutes les approches ou techniques de mieux-être et de conditionnement parce qu'elle enseigne les principes fondamentaux de toute détente et de tout mouvement.

Elle se spécialise dans l'utilisation du corps autant dans les activités quotidiennes que dans les domaines de performance comme la danse, la musique et le sport. Elle aide à prévenir ou corriger les problèmes de posture, la perte de mobilité, la rigidité, la douleur, la tension et même la maladie.

### D'où vient cette approche?

Elle a été créée par Madame Gerda Alexander, une allemande née en 1908 et décédée en 1994.

À cause de son corps souffrant et limité par un rhumatisme articulaire avec problèmes cardiaques, elle a consacré sa vie à chercher des façons efficaces de bouger en économisant son énergie et en respectant ses limites. Son œuvre est géniale!

À ses débuts, elle parlait de « mouvement naturel ». Ensuite elle a donné le nom d'Eutonie à ce domaine qui s'intéresse particulièrement au tonus

EUTONIE : EU = BON – TONIE = TONUS

à l'harmonie, l'équilibre et la santé globale du corps.

### Que vient faire l'Eutonie dans la maladie de Parkinson?



L'Eutonie se spécialise dans le mouvement, elle veut rendre le corps plus libre, le plus mobile possible. C'est donc dire qu'elle peut être d'un grand secours dans cette

maladie qui rend le corps rigide, douloureux, qui fait perdre de l'équilibre, de la mobilité et même de la confiance en soi. Tout se passe dans la lenteur, dans la douceur et la concentration nécessaires à la sensation.

L'Eutonie fait prendre conscience à la personne que, malgré cette maladie, elle possède des moyens pour intervenir sur sa fatigue, ses raideurs, son déséquilibre, son insomnie, ses inquiétudes. Elle enseigne comment utiliser ces moyens, dans les activités quotidiennes et même la nuit, d'une façon adéquate, dans le respect de ses possibilités et de ses limites.

### **Comment l'Eutonie a-t-elle aidé les personnes qui ont participé aux cours de groupes et aux rencontres individuelles?**

Certaines personnes ont trouvé des moyens de se détendre, d'améliorer leur sommeil, de se sentir moins tendues.

D'autres ont amélioré leur équilibre, ont repris confiance en leur corps, qui de temps en temps ou régulièrement leur joue des tours. Ils ont appris comment intervenir en cas de raideurs, blocages, pannes d'énergie, grande fatigue, baisse de tonus.

Plusieurs ont apprécié l'aide que l'Eutonie leur a apporté et continue de leur apporter dans la posture, la marche, la position assise, le redressement, la façon de faire leurs exercices.

D'autres arrivent à profiter d'un corps plus libre dans leur expression artistique que ce soit la peinture, le chant, la musique, la danse...

La libération du geste peut aller du petit geste quotidien comme écrire au geste plus exigeant et performant que l'on retrouve dans l'expression instrumentale et sportive par exemples.

Enfin, certaines personnes ont trouvé une réponse à leur recherche d'une respiration plus facile et plus profonde.



### **Que se passe-t-il dans les cours de groupe?**

Ce ne sont pas des exercices que nous faisons. Des mouvements sont utilisés pour explorer le corps entier. S'arrêter pour sentir davantage sa peau, ses muscles, ses os afin de les utiliser d'une façon plus adéquate du matin jusqu'au soir et même la nuit. Les expériences se font couché, assis, debout, selon les possibilités de chacun.

Il arrive parfois que des objets fassent partie des expériences. Il ne sont pas miraculeux, ils aident à préciser les lieux du corps où il n'est pas toujours facile de se concentrer. Les bienfaits sont plutôt reliés à la qualité de présence de la personne, à sa possibilité de se concentrer, de se centrer afin de mieux sentir et de mieux relâcher.

Des thèmes, des principes de mouvement alimentent les explorations qui sont différentes à chaque cours.



### **Que se passe-t-il dans les séances individuelles?**

Le fait qu'une personne consulte individuellement permet de cibler plus rapidement le travail, d'identifier les besoins, d'apporter une intervention plus directe, le lien est souvent plus facile à établir.

Les expériences peuvent ressembler à celles des cours de groupes, mais elles peuvent être plus intimes. L'eutoniste peut s'investir davantage et utiliser le toucher, le contact conscient ou la parole selon les désirs de la personne qui consulte. Les résultats peuvent venir plus rapidement.

### **Que peut-on faire chez-soi?**

Il est possible et même conseillé de reprendre quelques expériences aimées et choisies dans les rencontres de groupes ou individuelles.

De plus, il y a une attitude de plus grand respect du corps qui s'installe et prend sa place dans les activités et les moments de repos quotidiens selon l'intérêt, la disponibilité et l'investissement de la personne.

### Est-ce long avant de réaliser un progrès?

À chaque rencontre, que ce soit en groupe ou en individuel, il se passe des choses intéressantes, des prises de conscience qui amèneront des changements à court et à long terme.

Certaines douleurs peuvent disparaître, d'autres peuvent résister plus longtemps. La détente est toujours présente et bienfaisante dès le début des expériences.

L'intégration des principes de mouvement et le changement d'attitude par rapport au corps prennent leur place petit à petit.

L'Eutonie n'est pas une approche miraculeuse mais presque... Elle n'est pas spectaculaire mais très subtile, elle agit en profondeur et pour longtemps. Il est important de s'offrir une démarche significative pour pouvoir en profiter.



À mon avis, l'Eutonie peut se classer parmi les ressources les plus intéressantes pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Je parlerais même d'un complément idéal, possible et même nécessaire à tous les services déjà offerts : médication, la thérapie, la nutrition, les exercices, la natation, l'eau chaude et autres.

Avec l'Eutonie :  
la détente, oui  
la respiration, oui  
mais surtout : tonus, souplesse, force, énergie  
et encore plus ... un engagement à utiliser son corps respectueusement avec les moyens nécessaires et le mode d'emploi approprié.



Invitation à une journée « Portes Ouvertes »  
EUTONIE ET PARKINSON  
Vendredi, le 9 mars 2007  
De 09h00 à 17h00

CENTRE « TENSION-ATTENTION »  
330, rue de Sainte-Hélène, # 205  
Québec

Charlaine Michaud, eutoniste  
(418) 849-4046  
[Centre] (418) 649-0559