

Impressions Eutoniques

Marie-Joëlle Le Gall



Spirale d'un corps, mouvement de vie !

*Il me paraît essentiel d'évoquer
En premier lieu,
Ce que l'eutonie me permet de découvrir.*

Cela peut se résumer ainsi :

*« Être pleinement présent à soi,
A son corps, à ses sensations ».*

...

*Grâce à des procédés propres à cette méthode,
Il est possible, au fil des séances,
De prendre conscience de ses tensions
Et de les évacuer.*

*Des consignes, proposées par l'animateur de séance,
Permettent à chacun d'expérimenter par lui-même,
Ce que ces procédés entraînent en lui.*

...

*Il semble important, pour les formateurs en Eutonie,
De respecter la démarche propre à Gerda Alexander,
Ses approches corporelles spécifiques,
Ses outils de prédilection, son langage,
Qui rendent cette pratique singulière.*

*Cette méthode se veut toutefois évolutive...
Et donc ouverte à d'autres possibles !*

De nombreux écrits relatent cette pratique.

*Il suffit pour cela,
De consulter le site du CRREE,
Centre Régional de Recherche et d'Étude en Eutonie
Présentation claire et attrayante de la méthode,
Référence à des ouvrages explicites.*

*De ce fait, il me paraît inutile de redire
Ce qui a déjà été si bien formulé.
Je m'en tiendrai donc plutôt
Aux découvertes qui me sont personnelles,
En rapport, bien sûr, avec l'eutonie,
Et qui peuvent, peut-être,
Éclairer quant à ses indéniables bienfaits.*

...

*Voici donc les procédés qui me paraissent essentiels
De cette méthode mise au point par Gerda Alexander.*

- Afin de prendre conscience de son corps :*
- Travail sur la peau (toucher, contact).....*
 - Découverte des os (forme, taille, structure...)*
 - Conscience de l'espace intérieur du corps.....*
 - Prise de conscience du volume de ce corps.....*
 - Positions de contrôle...pour déceler les tensions.*

Ce que je perçois de la méthode :

*Afin de favoriser une aisance gestuelle,
Il est important de bien se positionner dans l'espace,
Être conscient de son environnement.*

*L'emplacement de notre corps dans un certain lieu
Et la conscience que nous en avons, a de l'importance,
Tout comme le fait de tenir compte
Des personnes présentes,
Tout autour de nous, dans la salle d'évolution.*

*Cette attention portée à ce contexte précis,
Permet une présence à soi et à son milieu,
Une façon d'être dans l'instant,
Qui permet de vivre pleinement le présent.*

...

*On évoque souvent dans cette méthode
La conscience d'une unité corporelle,
Ce qui amène un certain bien être,
Une sensation d'apaisement.*

*Dans un monde où tout s'agite,
Il est bon de prendre le temps d'être simplement
Attentif à ce qui se vit en nous.
Cela procure incontestablement détente et bien être.*

*Dans les « bénéfiques » propres à la méthode
Et dont je prends conscience
Dans la vie quotidienne,
Je me surprends également
A marcher dans la nature par exemple,
En toute conscience,
Ressentant pleinement mes appuis au sol,
Les positions judicieuses à prendre
Pour ne pas me laisser emporter dans les descentes
Ce qui me permet, probablement parfois,
D'éviter les pieds tordus ou les chutes...
Ou simplement les glissades inconfortables !*

*L'esprit de cette méthode conduit
A ce que l'on peut nommer
« L'économie de l'effort »,
Le geste juste, entraînant effectivement
Un choix de postures adaptées
A l'activité du moment.
Cela se traduit par un tonus
En adéquation avec ce qui se vit,
Certaines démarches demandant de la vitalité,
D'autres nécessitant au contraire du repos.*

*États de conscience modifiés,
Amenant détente et bonne humeur !*

*Quelques soient les procédés utilisés en eutonie,
Je me surprends parfois*

A être dans un état particulier de conscience

Euphorique et créatif,

M'entraînant naturellement

A manier la langue française

Avec humour et délectation !

C'est alors que les jeux de mots fusent,

Et cela se communique aux autres participants,

Véritable jeu de langage

Dans lequel baigne tout un chacun...

Et l'on se laisse prendre avec bonheur

A cet échange savoureux !

Cela s'enrange spontanément, sans préméditation.

Ces jeux de mots ont bien sûr rapport au corps

Et à ce qui se vit dans l'instant.

Ainsi, on ne parle plus de jeux de mots

Mais de jeux de « mollets »,

Lorsque l'on travaille « vers l'aîne »,

On a le « rein beau » !

Traduction :

« Verlaine, fait penser à Rimbaud ! »

Et une infinité d'autres jeux de vocabulaire...

Autres découvertes personnelles grâce à ces procédés.

Anecdotes :

...

-Un constat surprenant, pour moi :

*Un jour où nous prenions conscience du fémur,
J'ai soudain réalisé dans mon corps
Que les têtes de fémur étaient tournées vers le bassin,
Dans l'acetabulum,
Or, j'avais, jusqu'alors en tête,
L'image d'un fémur qui se déboîtait vers l'extérieur.*

*Ma grand- mère s'était cassé le col du fémur,
En 1973, j'avais alors vingt-deux ans,
Je l'avais vue tomber des marches d'un cinéma.
Compte- tenu de cette chute dont j'avais été témoins,
Et cette déstabilisation soudaine,
Pour le moins, surprenante,
Il me semblait avoir assisté
À un déboîtement externe de son membre inférieur.
Cette chute fut pour moi d'autant plus touchante
Que ma grand- mère décéda peu de temps après,
Suite à une nouvelle fracture en milieu hospitalier.*

*D'où l'image erronée des faits que j'avais enregistrés
Dans un contexte chargé émotionnellement.*

*Développer ainsi une conscience corporelle accrue
Me permet de poursuivre
Une démarche qui me tient à coeur :
Ma réconciliation avec moi-même
Avec la réalité de la vie,
Ses aspects heureux tout comme ceux plus difficiles.
Toutefois, en accepter même les inconforts
Lors des positions de contrôle par exemple
Fut pour moi franchement pénible au début :
Comment gérer tant de douleurs ?...
Puis, les situations se dénouant, petit à petit,
Au fur et à mesure des séances,
Je réalise maintenant,
A quel point je peux être pour quelque chose
Dans ce qui se vit dans mon corps,
Et ce quelque chose, je souhaite bien sûr
En prendre grand soin, afin de me sentir mieux,
Par respect pour cette vie qui m'habite et que j'aime.
Cela m'amène à me responsabiliser davantage,
Dans les multiples aspects de ma personne.
Je me sens « actrice » de ce que je vis,
Qui plus est : je choisis mon rôle, consciemment !...
Prendre soin de moi en toute conscience
Me permet d'accepter mes erreurs et mes réussites
Sans porter de jugement.
Cela va dans le sens de la méthode Alexander !*

*Cette méthode se veut à l'écoute de son corps
Et de surcroît
Du corps de l'autre avec qui je suis amenée à coopérer.
Je fais partie d'un ensemble.
De ce fait, je suis invitée à tenir compte du groupe
À tout instant.
Je constate de façon tangible,
Que je peux apporter aux autres,
Un certain confort, une certaine détente
Dans un travail à deux, par exemple.
(Relation d'aide en eutonie).*

*Cela renforce ma confiance en moi-même
Et me permet de m'accepter
Telle que je suis dans l'instant.
Je m'aperçois que ce présent contient toute ma vie
Et cela m'amène à revisiter
Certains épisodes de mon histoire,
Moments épineux parfois,
Où je me suis, à mon insu, laissée envahir par l'autre,
Parce que je n'avais pas suffisamment
Conscience de mes dépendances,
Voulant toujours être conciliante
Au risque de perdre, dans le pire des cas,
Mon identité, ma raison de vivre.*

*Fort heureusement, la présence à soi
Que permet l'eutonie,
Me conduit à me retrouver
Et à m'accepter avec ma sensibilité.
C'est ainsi qu'étant plus présente à mes besoins,
J'ose davantage prendre les moyens de les combler
Et entreprendre des projets qui me sont propres
Tout en respectant mon entourage.*

*Étant à présent à la retraite,
Je m'accorde de plus en plus le droit de choisir
Des activités qui me tiennent à cœur
Et me permettent d'élargir mon horizon relationnel.
C'est pour moi vital
Et j'en ressens de grands bienfaits.
J'approfondis parallèlement des activités
Auxquelles je consacrais peu de temps
Durant ma vie professionnelle
Et cela me stimule énormément,
Je peux enfin vivre pleinement
Ce qui me touche et me nourrit.
C'est ainsi que je me consacre
Avec de plus en plus d'assiduité
A la calligraphie
Et mon enthousiasme pour cette pratique
S'en trouve d'ailleurs renforcé.*

*Tout se met en place avec une facilité étonnante
Une fluidité que je retrouve
Jusque dans mes productions calligraphiques.
C'est ma façon à moi de vivre l'eutonie
Et d'en partager les bienfaits autour de moi.*

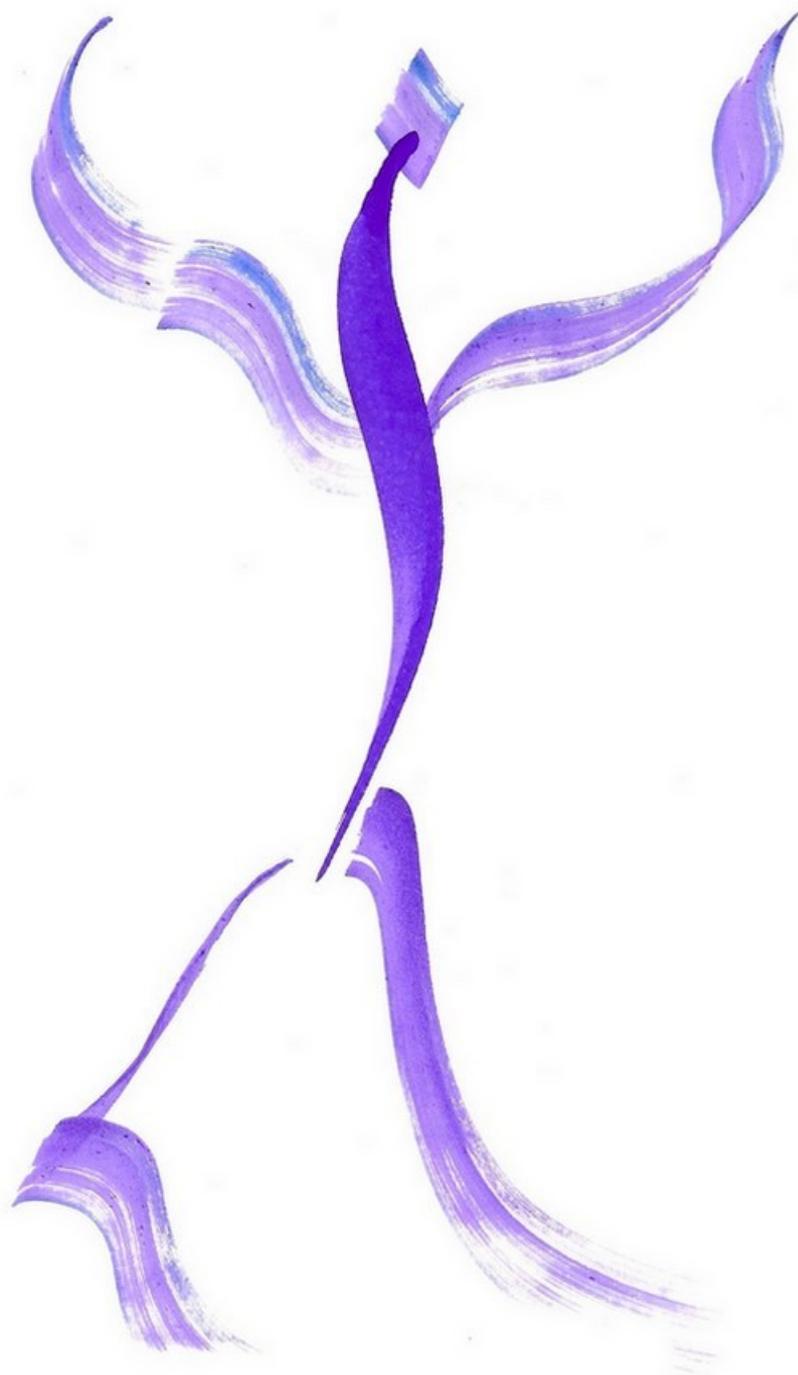
*Dorénavant, j'envisage même
D'exposer ces productions
Qui, pour moi, traduisent le mouvement,
La vie dans toutes ses subtilités,
Dans son infinie diversité.*

*Et ce mouvement de vie, nous l'expérimentons
Régulièrement en eutonie...*

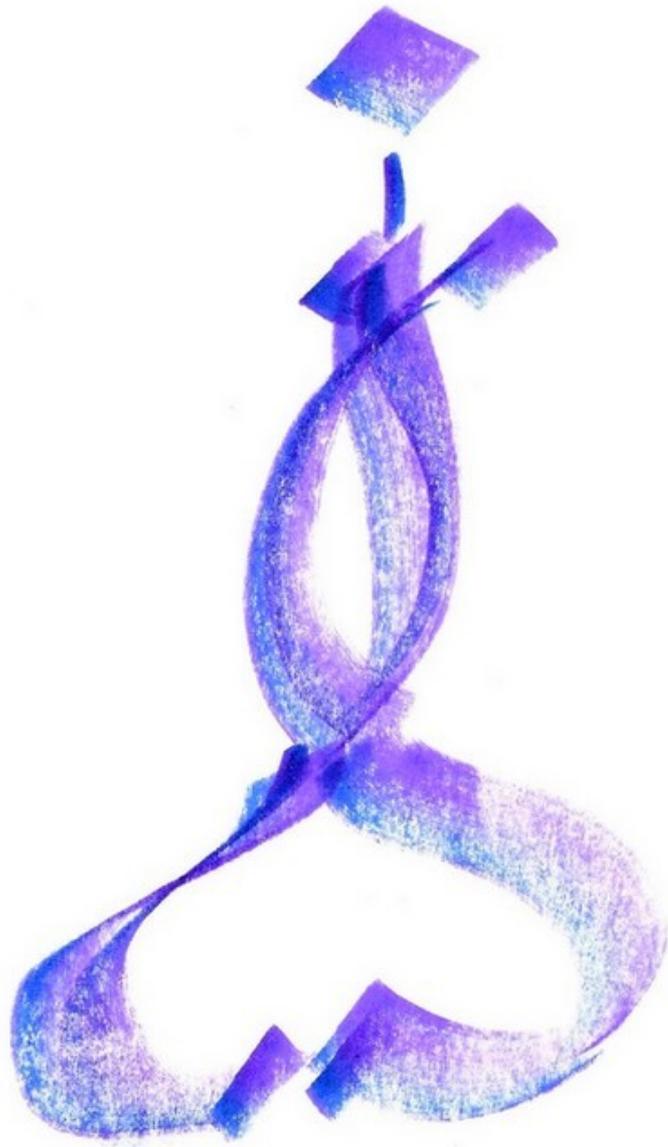
*Réaliser tous ces tracés me procure joie et énergie.
Je me revitalise à travers cette activité.*

*Regarder ensuite ce que j'ai réalisé
Spontanément, avec entrain,
Me replonge dans le même état tonique,
État de sérénité et de bien être,
D'enthousiasme
Que je souhaite à présent
Partager avec tout un chacun !*

*Productions calligraphiques.
En lien avec l'eutonie*



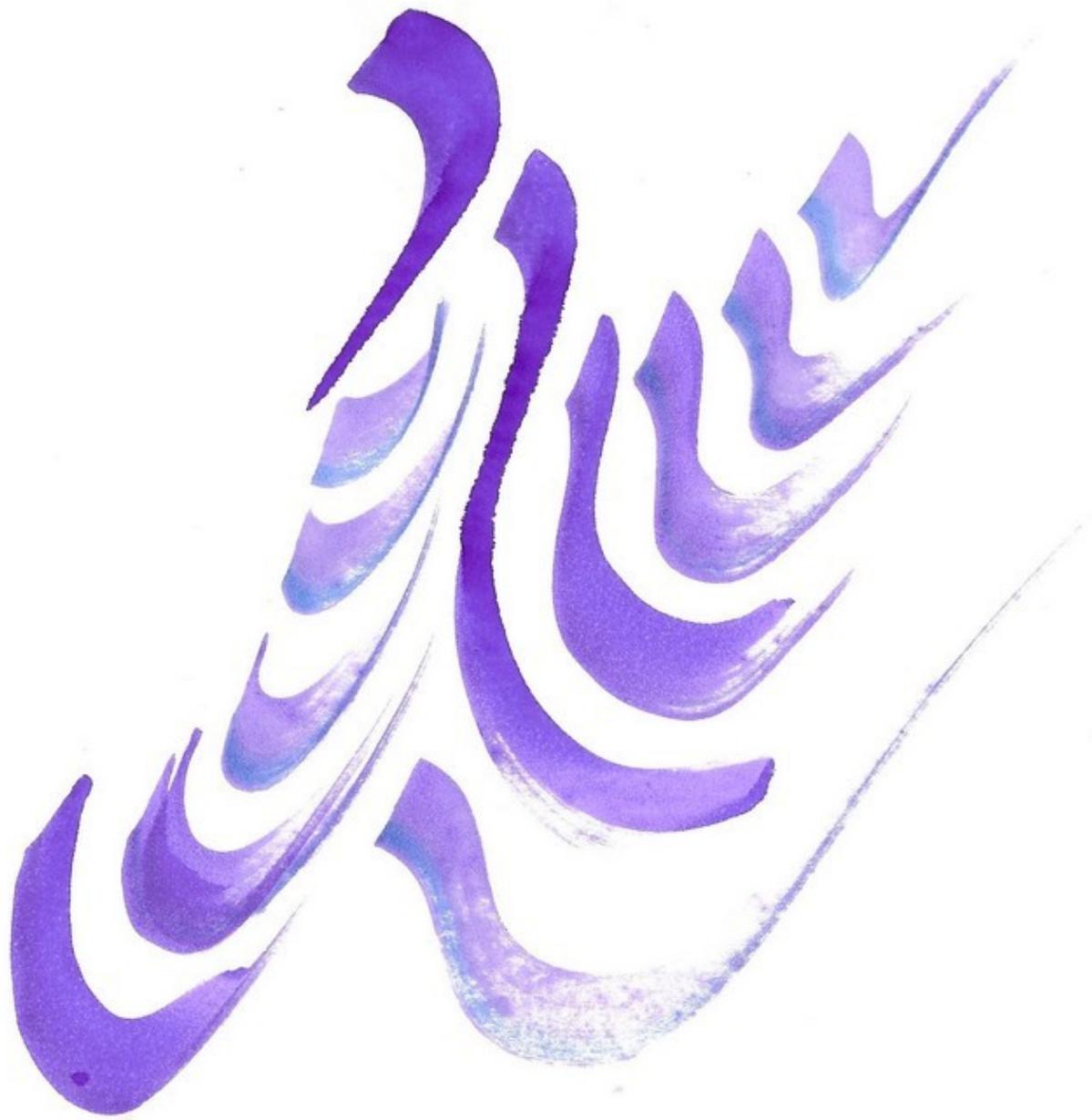
En toute conscience, dans la vie !



Position de contrôle



Position à genoux



Colonne vertébrale
« Respirante »!



Mouvements de vie

Bien d'autres productions ont vu le jour,

*Elles traduisent toutes
Le mouvement,
La vie !*

*Je vous convie,
A présent,*

*Aux expositions
Que je compte organiser
Ici et là...*

*Et que ma pratique eutonique
Régulière
A largement contribué
A mettre en place.*

A Thury,

Marie- Joëlle Le Gall

Impressions Eutoniques

Année 2011