

# EURYTHMIE THÉRAPEUTIQUE



## EN BREF

L'eurythmie thérapeutique est une thérapie par le mouvement. Les mouvements qu'elle utilise découlent des lois dynamiques du langage humain et de la musique. Les mêmes lois sont actives dans la formation et le développement de l'organisme humain, et dans ses fonctions organiques physiologiques.

## INDICATIONS – EFFETS

Les exercices d'eurythmie thérapeutique agissent sur les forces d'autorégulation de l'être humain, sur les plans corporel, psychique et spirituel qui interagissent avec l'environnement de celui-ci. Elle est utilisée lors de maladies aiguës ou chroniques, lors de troubles fonctionnels, et lors d'une disposition à des maladies spécifiques de la constitution.

Grâce à l'interaction entre les processus organiques et psychiques, des maladies psychosomatiques et psychiques ainsi que des troubles du développement chez l'enfant, peuvent également être traités.

## COMMENT

Chaque exercice est adapté aux possibilités et aux besoins momentanés de l'enfant ou de l'adulte. Grâce à ce procédé, la personne développe une confiance en ses facultés et au cours du processus thérapeutique, fait l'expérience d'un élargissement de ses ressources.

Les exercices eurythmiques sont effectués avec les bras et les jambes, et sont soumis à une structure rythmée dans le temps qui intègre consciemment des pauses. Les mouvements eurythmiques des bras et des jambes et ceux des mains et des pieds peuvent être alternés ou simultanés. De plus, la marche décrivant des formes géométriques dans l'espace, comme le cercle, la lemniscate, le triangle, les droites... peut être exécutée plus ou moins rapidement ou à un rythme différent. Des exercices avec des objets (cannes et boules) complètent ce tableau.

Les exercices sont avant tout exécutés en position debout ou en marchant, ils peuvent également être exécutés en position assise.