

EUTONIE



EN BREF

L'eutonie est une méthode corporelle douce, basée sur l'attention aux sensations présentes telles que le toucher, le mouvement, etc.. Elle aide la personne à développer une relation plus consciente et plus harmonieuse avec son propre corps, et ainsi à mieux s'épanouir dans son environnement.

INDICATIONS – EFFETS

L'approche pédagogique et thérapeutique de l'eutonie est adaptée aux enfants, adolescents et adultes, quelles que soient la difficulté à soulager ou la situation de handicap rencontrée. L'eutonie est indiquée pour :

- mieux percevoir son propre corps, dans son unité et ses qualités;
- affiner le sens du toucher et les perceptions corporelles;
- développer la motricité, la coordination, le sens de l'équilibre;
- favoriser la détente, le calme, la relaxation;
- explorer à son rythme et en confiance la présence à soi, l'expression de soi, la relation à l'environnement proche et à autrui.

COMMENT

Au cours d'une séance, l'eutoniste propose des situations en mouvement ou en détente, favorisant une attention au vécu du moment présent. Il y a trois champs principaux d'intervention :

- Le traitement : la personne en position de détente reçoit un traitement par le toucher, ainsi que des mobilisations lentes pour la perception du mouvement.
- Des exercices guidés avec consignes verbales : afin d'explorer et affiner le mouvement, l'équilibre, la relation avec les appuis et le sol, la sensibilité superficielle et profonde.
- Un travail de la relation : avec des exercices relationnels, des improvisations de mouvement, des jeux, l'attention de la personne est amenée vers une ouverture à ses sensations corporelles.

Des objets (balles, ballons souples, coussins, sacs de graines, bambous,...) ainsi que les supports (murs, sol avec tapis, tabouret,...), sont utilisés pour diversifier et enrichir les situations d'exercices.