

# CND EUTONIE

Par Nathalie Schulmann

Fiche Santé      Novembre 2005

Centre national de la danse  
Ressources professionnelles  
+33 (0)1 41 839 839  
ressources@cnd.fr  
**cnd.fr**

Dans le cadre de sa mission d'information et d'accompagnement du secteur chorégraphique, le CN D appréhende la santé comme une question faisant partie intégrante de la pratique professionnelle du danseur.

À ce titre, il propose une information orientée autour de la prévention et de la sensibilisation déclinée sous forme de fiches pratiques.

Cette collection santé s'articule autour de trois thématiques : nutrition, techniques corporelles ou somatiques et thérapies. Le CN D a sollicité des spécialistes de chacun de ces domaines pour la conception et la rédaction de ces fiches.

## **Sommaire**

Une vie	3
Une méthode	5
Ateliers pratiques	6
Gerda Alexander et la danse	8
Où pratiquer ?	8
Où se former ?	8
Structures ressources	9
Bibliographie sélective	9

Fiche réalisée en novembre 2005 pour le département Ressources professionnelles par Nathalie Schulmann, danseuse contemporaine, professeur de danse contemporaine (DE), spécialisée en Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD).

Nathalie Schulmann remercie Françoise Weidmann pour le temps passé à la relecture, les précisions apportées au texte et la bibliographie. Les informations pratiques ont été mises à jour en novembre 2014.

# Une vie, une méthode : l'eutonie

L'eutonie est une méthode d'éducation du mouvement créée dès les années 1930 par Gerda Alexander. Réfutant une vision mécaniste du corps pour « retrouver la source de la spontanéité et éveiller le désir de créer », sa pédagogie exclut l'imitation et repose sur un travail d'analyse somatique qui permet à l'élève d'être toujours impliqué et autonome, c'est-à-dire capable d'une autoévaluation.

Ses trois principes fondamentaux sont le « toucher conscient », le « contact conscient » et le « transport conscient ». Les supports des expérimentations – à l'aide d'objets, du sol et de partenaires – sont la peau, les tissus profonds, les os et leurs interactions, et la relation à l'espace<sup>1</sup>. Des sensations proprioceptives aux perceptions, l'image du corps se complète, l'adaptabilité tonique et la réaction au monde s'affinent. Aujourd'hui, l'eutonie trouve application auprès des artistes, des pédagogues du mouvement et des soignants.

## Une vie

Gerda Alexander (1908-1994) est née en 1908 à Wuppertal en Allemagne. Elle s'initie très jeune à la méthode d'Émile Jaques-Dalcroze (école dirigée par Otto Blensdorf) dont elle obtient le diplôme d'État en 1929 (certificat officiel de professeur de rythmique et de mouvement à la Hochschule für Musik, à Berlin). Entretemps, elle devient, dès 1922, « maître-assistant » dans différentes filiales de l'école. Elle codirige avec son professeur et la fille de ce dernier, Charlotte, un cours d'été destiné aux Scandinaves. Poursuivant simultanément des activités artistiques et thérapeutiques, elle s'investit dans différentes productions artistiques (*Hänsel et Gretel* de Humperdinck) ainsi que dans des projets de recherche, au centre pour enfants et adolescents avec troubles mentaux de Stradtroda, dans l'état de Thuringe.

Contrainte progressivement d'abandonner la danse à la suite de crises de rhumatisme articulaire aigu, elle diversifie ses activités en développant sa recherche autour de l'éducation par le corps. En 1940, elle commence

1 – D'après la définition du *Dictionnaire de la Danse* réalisée par Catherine Friderich, page 722 (voir bibliographie).

la formation de professeurs d'eutonie à l'école qui porte son nom.  
En 1945, le professeur Preben Plum lui ouvre les portes de sa clinique afin qu'elle y développe d'autres approches thérapeutiques que celles de la médecine traditionnelle.

Déléguée en tant que représentante danoise au 1<sup>er</sup> congrès international d'orthopédie à Vienne en 1950, elle y présente son travail et c'est en 1957 qu'elle nomme « eutonie » sa méthode d'éducation et de rééducation fonctionnelle. En 1959, elle organise, sous les auspices du ministère de l'Éducation du Danemark, le 1<sup>er</sup> congrès international sur « le relâchement des tensions et le mouvement fonctionnel ».

Elle y invite de nombreux représentants d'autres approches d'éducation somatique, artistes, médecins et psychologues. On y retrouve, entre autres : Rosalia Chladek, Moshe Feldenkrais, ainsi que des représentants de Matthias Alexander, de Rudolf von Laban et du professeur Schultz.

Dès lors, elle est invitée dans de nombreux congrès internationaux, pour y faire des conférences et des séminaires, donnant à son travail toute sa maturité et son rayonnement.

Sa formation pluridisciplinaire et son approche humaniste la conduisent très jeune à travailler auprès de jeunes en difficulté : sous la responsabilité de Charlotte Blensdorf, elle mène une mission de recherche, dans le cadre du plan Jena, à l'Institut de recherche pédagogique scientifique de l'université de Jena dirigé par le professeur Peter Petersen, autour des années 1924-26.

Cette mise en relation constante entre des données artistiques et des données scientifiques donne à la méthode qu'elle élabore une véritable crédibilité. Pour elle, seule une véritable reconnaissance de l'unité psychosomatique et des facultés de l'organisme humain peut permettre à l'homme moderne de répondre de façon équilibrée aux pressions de la vie et aux exigences de ses activités.

La vision holistique du corps, l'accès à un état de conscience éveillé développent et restaurent l'image du corps : de la conscience des différentes parties à la cohérence globale du corps et de soi en relation au monde.

L'exploration et le ressenti sont les éléments nécessaires à cette investigation de soi. Au fur et à mesure de l'expérience corporelle, la personne peut recomposer avec elle-même et pour elle-même une image globale plus efficace et adaptée aux activités qu'elle pratique.

Les termes employés d' « image du corps » et de « schéma corporel » sont à contextualiser historiquement. Gerda Alexander n'a pas approfondi ce problème épistémologique et elle les utilise indifféremment l'un pour l'autre. Ces paradigmes psychophysiologiques et phénoménologiques peuvent

sembler aujourd'hui obsolètes (de nombreuses recherches ont été réalisées depuis l'avènement des imageries de synthèses).

Le choix, ici, est de conserver l'usage de ces mots tels qu'ils ont été formulés dans les différentes sources biographiques.

Inscrite dans les grands mouvements de pensée du corps, cette méthode prend position parmi d'autres auxquelles elle s'oppose, comme la végétothérapie de Wilhelm Reich (dont elle conteste l'agressivité de la méthode), ou dont elle s'inspire, comme Paul Schilder et ses recherches sur l'image du corps.

## **Une méthode**

Étymologiquement, « eû » signifie en grec « bon, juste, harmonieux » et « tonos » : « tonus, tension ». Créée en 1957, l'eutonie traduit « l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en constante adaptation, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre ».

## **Préliminaires théoriques**

Soucieuse de développer une méthode qui prenne en compte et tienne compte de la personne dans son unité corporelle propre, son contexte psychique singulier et sa créativité personnelle, Gerda Alexander insiste sur les dangers de méthodes arbitraires et aléatoires fondées sur la reproduction et l'imitation de modèles.

Elle souhaite promouvoir l'absence de stéréotypes pour créer une pédagogie nouvelle, fondée sur une attitude d'observation et d'attention proprioceptive. Cette volonté de « neutralité » pédagogique la conduit à mettre en œuvre des outils de prise de conscience favorisant une auto-évaluation de la personne. Sa position paradoxale entre la recherche d'une assise scientifique et sa démarche empirique la place à la frontière fragile de domaines apparemment incompatibles qu'elle cherche à relier et à articuler.

## **«Éthique des études eutoniques »**

Cherchant à élaborer une formation diplômante qui lui permette de former des professeurs, elle insiste sur l'engagement individuel dans l'expérimentation comme valeur initiale.

Les conditions d'entrée à l'école de formation témoignent d'une volonté de rigueur et la durée du cycle complet demande une véritable motivation et un engagement des élèves. Le travail sur soi-même, étayé progressivement des apprentissages théoriques, permet de développer l'aptitude à accompagner les autres.

## **Objectifs**

Développer une conscience corporelle en mouvement reliant l'espace intérieur du corps et l'espace extérieur environnant : « la conscience instantanée du corps entier dans son espace intérieur... la forme extérieure du corps... et son volume dans l'espace ».

## **Principes et moyens**

Il est toujours difficile d'énumérer les contenus pratiques d'une méthode d'éducation somatique. Il n'est pas rare que les objectifs et les moyens se confondent et il faudra rester prudent face à l'énumération linéaire contrainte par l'écrit.

C'est toujours en relation au monde (sol, espace, stimulations externes) qu'il sera possible d'expérimenter les limites du corps propre, de découvrir son espace intérieur et la qualité des échanges avec l'extérieur.

« Normaliser » au sens de « mettre en ordre » qui signifie ici, non se conformer à un modèle extérieur, mais rechercher sa normalité au sens de son équilibre propre : une harmonie appropriée à l'évolution de chacun. Ces notions peuvent paraître très subjectives, mais elles sont les bases de nombreuses méthodes qui proposent d'allier des valeurs d'efficacité et de bien-être dans le développement de la personne.

La notion de « positions de contrôle » (conçues en 1930 et 1934) permet d'évaluer l'état de raccourcissement musculaire du corps et d'observer la disponibilité articulaire. Elles donnent des pistes de travail personnel. G. Alexander a la confirmation de son intuition lorsqu'elle tombe sur un livre de yoga en 1936. Les expériences d'élasticité et les étirements sont omniprésents dans la pratique et envisagés selon les principes fondamentaux cités plus loin.

## **Le rôle de la détente et la fonction tonique**

« Il faut très peu de muscles pour réaliser une action » : ici G. Alexander s'attache aux aspects qualitatifs de l'organisation musculaire et à l'importance du soutien tonique dans l'économie des grands mouvements. La dualité fonctionnelle des muscles phasiques et toniques implique d'en faire la discrimination, afin de ne pas surcharger le mouvement de tensions parasites qui altèrent sa fluidité et affectent son efficacité. Posture, action et activité végétative sont intimement liées. « En dissociant ces muscles de la totalité indifférenciée dans laquelle ils ont été inclus presque toujours dans la vie quotidienne, on obtient une grande sécurité. »

## **Ateliers pratiques**

Trois principes fondamentaux interagissent et se complètent. Ils sont expérimentés en détente et en mouvement : il s'agit du « toucher conscient », du « contact conscient » et du « transport conscient ».

## **Le toucher conscient**

Gerda Alexander souligne l'importance de la peau comme interface entre l'intérieur et l'extérieur du corps. Les expérimentations développent la sensibilité superficielle et profonde, structurent le schéma corporel et équilibrent le tonus.

Différents supports sont utilisés : toucher avec le sol, toucher avec divers objets tels que balles, baguettes et marrons qui stimulent et guident l'attention. Ces outils font émerger « cette possibilité de venir du corps propre jusqu'à la zone périphérique ».

On retrouve ici des principes communs à une autre méthode : celle de la gymnastique holistique du docteur Lily Erhenfried, dont la pionnière est Elsa Gindler. D'après certaines recherches, il semble que Moshe Feldenkrais et Gerda Alexander aient connu Elsa Gindler.

### **Le contact, la perméabilité et la circulation**

Le contact conscient développe la présence à la relation avec le sol, l'environnement, les objets, l'espace, et à travers eux, les autres personnes. Il inclut toutes les capacités d'adaptation à la relation et permet l'élaboration du mouvement le plus juste. Il participe à l'économie du mouvement.

Le manque de contact est une cause fréquente d'accidents. Sa gestion nécessite l'approfondissement de la conscience de soi, de ses limites corporelles et de son rapport au sol.

### **Le transport**

Le « transport » est défini par G. Alexander comme l'utilisation consciente du réflexe de redressement. L'expérience, liée au passage des forces à travers les différents éléments du système locomoteur, et donc surtout à travers les os, facilite la mobilité.

La conscience des os et les exercices de « repoussé » (qui incluent la capacité de la détente de la musculature volontaire) permettent le libre jeu des réflexes toniques, facteurs de la disponibilité posturale et générateurs de puissance dans l'économie.

Le travail à deux se conçoit comme une nouvelle opportunité de réguler son propre tonus dans la relation à l'autre. Il peut s'envisager assez naturellement si les principes de base sont suffisamment expérimentés individuellement. Les supports pédagogiques seront les mêmes, enrichis des éléments liés à la situation relationnelle. «La communication entre deux personnes ne s'établit pas seulement au moyen du toucher et du contact, mais également à partir de l'espace intérieur d'un individu jusqu'à son espace extérieur et jusqu'à l'espace corporel de l'autre ».

Puis on augmente les stimulations en proposant une communication à trois personnes, nécessitant une écoute bipolaire. Multipliant les communications entre les personnes et le nombre de personnes, on crée un état d'écoute et de réceptivité multimodale et pluridirectionnelle.

La respiration est gérée par des processus réflexes. Elle est considérée dans ce qu'elle a de perceptible, de fluctuant et dans ce qu'elle manifeste. Toute fixation ou tout changement tonique la concerne. Il n'y a, en général, pas de travail direct sur la respiration volontaire.

« Elle (G. Alexander) attirait l'attention sur celle-ci, non dans une intention de maîtrise et de contrôle, mais en visant une prise de conscience "estompée", associée souvent à la conscience de l'espace intérieur<sup>2</sup>. »

### **Gerda Alexander et la danse**

Transposant cette méthode d'harmonisation du tonus au développement des qualités expressives et à la prévention, elle précise : « L'essentiel, pour tout artiste est la capacité d'adapter son tonus immédiatement d'après le besoin exigé par la situation. » Elle insiste sur l'espace intérieur qui, avec la structure osseuse, inclut le système de réflexe antigravitaire autour de la colonne vertébrale.

Depuis ce qui initie le mouvement, de la structure osseuse à la globalité du corps, et jusqu'à sa destination en contact avec l'espace : c'est l'unité du corps perçu qui favorise l'expression et la radiation vers l'extérieur dont l'artiste doit pouvoir être le maître.

Enfin, l'improvisation de mouvements tient une grande place dans la pratique de l'eutonie.

Pour G. Alexander, l'eutonie peut aussi permettre aux danseurs de retrouver un équilibre après des efforts d'adaptation parfois excessifs. Prenant l'exemple de Pina Bausch, elle souligne, pour ses danseurs, les effets psychiques sur le physique dans leurs performances et conclut : « Cette capacité de retrouver cet équilibre devrait faire partie du programme d'éducation des artistes. »

### **Où pratiquer ?**

Les cours d'eutonie sont collectifs ou individuels.

On ne peut parler de courants, seulement de la personnalité de chaque enseignant et de ses champs d'exercice selon qu'il est plus investi dans un domaine artistique ou dans un autre domaine. Les cours sont dispensés par des professeurs d'eutonie Gerda Alexander dont la formation est agréée par le collège international.

### **Où se former ?**

#### **EFEGA (École française d'eutonie Gerda Alexander)**

8, rue Eugène Sue  
75018 Paris

Responsable pédagogique : Jessie Delage  
T +33 (0)1 42 51 62 67 / 06 73 20 14 43  
Mail : [jessiedelage@aol.com](mailto:jessiedelage@aol.com)  
Site : [www.efega.fr](http://www.efega.fr)

La formation se déroule sur 4 années, à raison d'une rencontre de 4 à 7 jours par mois.

## **Structures ressources**

### **AFEGA (Association française d'eutonie Gerda Alexander)**

Site : [www.eutonie.com](http://www.eutonie.com)

L'association a pour objet de regrouper tous les professionnels diplômés en eutonie Gerda Alexander. Elle maintient l'intégrité de l'enseignement de l'eutonie Gerda Alexander® en France et promeut les travaux de réflexion et de recherche sur l'eutonie Gerda Alexander®

L'AFEGA est la seule détentrice du dépôt de la marque Eutonie Gerda Alexander®.

## **Bibliographie sélective**

Gerda Alexander, *L'Eutonie*, éd. Sand et Tchou, Paris, 1997.

Gunna Brieghel-Müller, *Eutonie et relaxation*, éd. Delachaux et Niestlé, Lausanne-Paris, 1972-1979-1986.

Violeta Hemsy de Gainza, *Entretiens sur l'eutonie avec Gerda Alexander*, éd. Dervy, Paris, 1997.