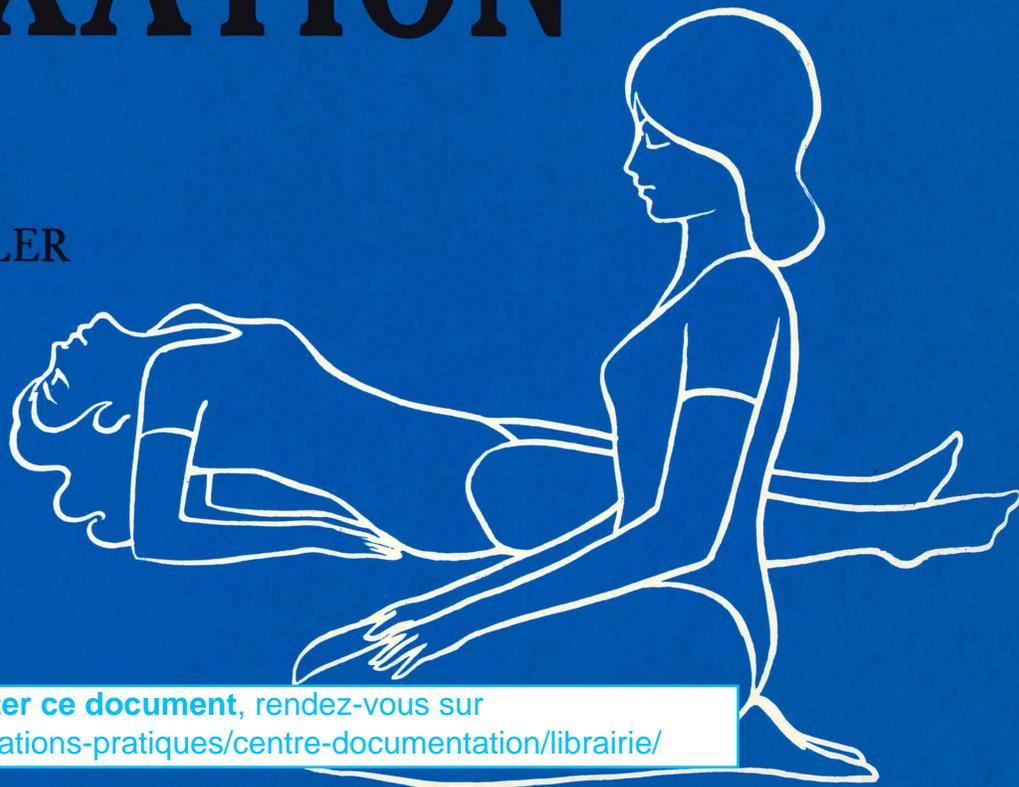


EUTONIE

et

RELAXATION

G. BRIEGHEL-MÜLLER



Pour acheter ce document, rendez-vous sur
www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/

détente corporelle et mentale

GUNNA BRIEGHEL-MÜLLER

EUTONIE ET RELAXATION

détente corporelle et mentale

*Troisième édition
revue et corrigée*

Dessins de Jacques Savary

DELACHAUX ET NIESTLÉ, LAUSANNE - PARIS

tats appréciables, longtemps même avant que le stade idéal soit atteint. Dans les paragraphes suivants il sera donné une explication détaillée des exercices d'approche de la passivité.

PASSIVITÉ GLOBALE

Tout d'abord il faut choisir une position dans laquelle toutes les parties du corps soient bien posées et soutenues, de sorte qu'un réel abandon du poids soit possible. Pour des personnes de santé et de constitution normales, la position couchée sur le dos est certainement la meilleure. Dans une chambre où la tranquillité est assurée et la température agréable, on s'allonge, les bras le long du corps, sur une couverture mise à même le plancher (fig. 1). Pour cet exercice il n'est pas nécessaire d'être habillé d'une manière spéciale. Il faut seulement enlever ses chaussures, éventuellement desserrer ceinture ou cravate, mais veiller à ne pas avoir froid.

Les avant-bras seront normalement posés sur le bord cubital, avec les mains à demi ouvertes, les jambes légèrement écartées, les pieds tombant vers l'extérieur. Il ne faut pourtant pas vouloir à tout prix imiter cette position. De petites modifications peuvent être nécessaires, car ce qui importe c'est moins la position que la sensation de repos et d'abandon qu'elle donne. Ainsi beaucoup de personnes préfèrent mettre les bras plus près du corps, les paumes tournées vers le sol. D'autres, au contraire, mettent les bras plus loin du corps, les paumes tournées vers le haut. Si l'on ne peut trouver le repos dans une de ces positions, on peut encore poser les avant-bras sur un coussin ou sur son propre corps. Pour les jambes, il peut être préférable de mettre les genoux sur deux coussins ou sur un rouleau pour diminuer la cambrure des reins (fig. 2). Des individus ayant le haut du dos un peu voûté pourront éviter que la tête soit renversée en arrière, en la mettant sur un livre d'une épaisseur suffisante, sur une couverture pliée ou encore sur un coussin plat et dur (fig. 2). Quelques personnes enfin, ayant le dos très cambré, pourront se mettre près d'un fauteuil ou d'un divan pour y poser les jambes. La hauteur de l'appui doit permettre un repos agréable des mollets et des pieds. Dans cette position le dos reste aplati et la cambrure est réduite sans effort (fig. 3). On obtient le même effet en mettant les talons contre une paroi, les jambes étendues formant un angle au sol de 45 à 65 degrés (fig. 4).

La détente est généralement plus facile et plus profonde sur une surface dure. C'est pourquoi nous recommandons le plancher ou un lit dur. Un lit trop mou n'étant pas favorable au repos, mieux vaut mettre une planche sous le matelas, ceci tout particulièrement pour donner un soutien résistant et horizontal à la colonne vertébrale.

Dans des cas individuels où la nécessité l'impose, il est possible de se détendre sur un lit ou dans un fauteuil. Il existe des sièges spéciaux de relaxation, mais un fauteuil ordinaire peut suffire à condition que la tête soit soutenue par l'arrière, ou encore laissée relâchée en avant. Il est recommandé de surélever les jambes sur le siège d'un autre fauteuil (fig. 5).

Les positions sur le ventre et sur le côté sont également valables pour le repos à condition qu'on y soit à l'aise. Une personne en bonne santé se détend facilement dans toutes ces positions. Certaines tensions et raccourcissements musculaires peu-

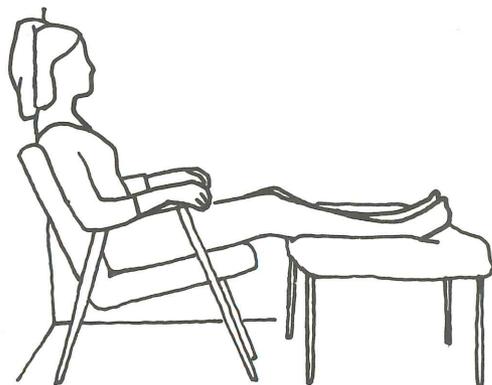
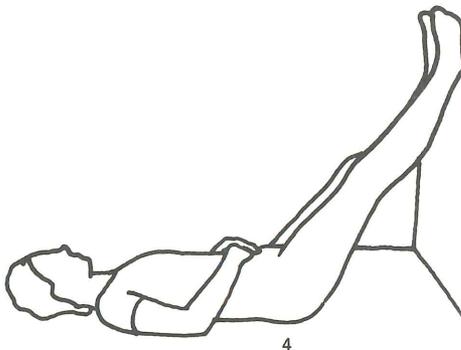
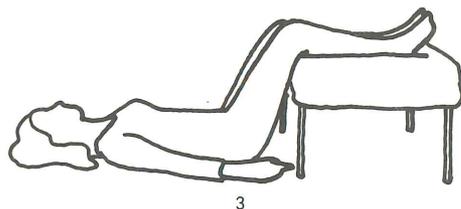
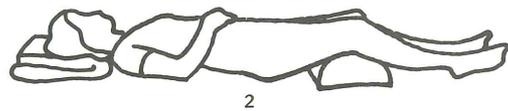


TABLE DES MATIÈRES

Préface	5
Introduction	7
Chapitre I. <i>Le repos. La passivité.</i>	9
Remarques générales, p. 9. Passivité globale, p. 11. Immobilité, p. 12.	
Mouvements intérieurs, p. 13. Exercice de base de détente globale, p. 14.	
Les sensations corporelles, p. 14. Quand et combien de temps? p. 15.	
Mouvements activo-passifs, p. 16. Passivité partielle, dissociation, p. 20.	
Apprentissage d'une technique nouvelle, p. 22. Entraînement à la technique	
de relaxation, p. 23. Exercices à deux, p. 24.	
Chapitre II. <i>Les positions de contrôle.</i>	25
Les dix principales positions de contrôle, p. 26. Etude progressive des	
positions de contrôle, p. 33. Etude directe des positions de contrôle,	
p. 39. Positions préliminaires, p. 39. Comment exercer ces positions,	
p. 52. Séries de positions, p. 54.	
Chapitre III. <i>Techniques de concentration</i>	59
Principes généraux, p. 59. La concentration appliquée à la relaxation,	
p. 60. En cas de maladie ou d'accident, p. 61. Méthodes pour l'eutoni-	
sation, p. 62. Investigation objective des sensations, p. 62. Le poids, p. 63.	
La consistance, p. 63. La température, p. 63. Activité-passivité (contrac-	
tion-décontraction), p. 64. Autres sensations, p. 65. Forme et volume, p. 65.	
Exercices de contact, p. 65. Exercices de courant, p. 69. Résumé, p. 74.	
Chapitre IV. <i>L'eutonie dans le mouvement.</i>	75
Le mouvement organique, p. 75. L'étirement instinctif, p. 75. Le bâille-	
ment, p. 76. L'étirement voulu, p. 76. Bâillement voulu, p. 77. Etire-	
ment continu, p. 77. Mouvements libres, p. 78. Mouvements de contrôle,	
p. 79. Les principaux mouvements de contrôle, p. 80. Mouvements	
légers, p. 86. Exercices de mouvements légers, p. 87. Mouvements de	
force résistante, p. 89. Exercices avec force résistante, p. 89. Mouve-	
ments balancés, p. 91. Exercices de mouvements balancés, p. 92.	
Remarques concernant la force musculaire, p. 93.	
Chapitre V. <i>La tenue, la marche. Mouvements quotidiens. Gestes de travail.</i>	94
La tenue. Principes généraux, p. 94. Emplacement du poids, p. 94.	
Redressement du corps, p. 95. Allègement de la tenue, p. 96. Rapport	
tête-colonne vertébrale, p. 96. Correction de la tenue par les mouvements	
libres, p. 96. Exercices de tenue, p. 97. La marche, p. 101. Mouvements	
de travail, p. 104. Résumé, p. 107	

Chapitre VI. <i>La respiration.</i>	108
Première règle, p. 108. Deuxième règle, p. 109. Exercices de respiration passive, p. 109. Observation de la respiration pendant le repos, p. 110. Observation de la respiration pendant l'activité, p. 111. Observation de la respiration en passant de la passivité à l'activité et vice versa, p. 112. Observation de la respiration dans les positions de contrôle, p. 114. Exercices de respiration active ou volontaire, p. 115. Mouvements libres avec respiration libre, p. 115. Respiration alternativement active et passive, p. 116. La voix parlée et chantée. Bruits et sons articulés, p. 117.	
Chapitre VII. <i>Causes psychiques des tensions. Possibilités et techniques d'une recherche intérieure.</i>	120
Pourquoi sommes-nous tendus? p. 120. Recherche intérieure, p. 121. L'origine des tensions: la peur, p. 121. La disponibilité d'esprit nécessaire, p. 122. Procédé pratique, p. 123. La peur d'étouffer, p. 124. Le sentiment de honte, p. 125. L'absence de sensations, p. 125. La conscience corporelle, p. 126. Facteurs sensoriels inaperçus, p. 127. Développement de la conscience corporelle, p. 128. Deuxième procédé d'introspection, p. 129. Troisième procédé d'introspection: les mouvements libres, p. 130.	
Conclusion.	132
Informations pratiques	133
Bibliographie	134

Achevé d'imprimer pour le compte de
 Delachaux et Niestlé S.A., Neuchâtel
 sur les presses des Remparts S.A.,
 Arts graphiques à Yverdon-les-Bains
 3^e trimestre 1986

L'EUTONIE est une méthode de relaxation qui, mise à la portée de tous, répond au besoin de détente que la vie moderne a rendu indispensable.

Par des exercices corporels gradués et par des techniques originales de concentration, on obtient une meilleure maîtrise de toutes les facultés physiques et mentales. L'étude systématique d'une décontraction profonde conduit en outre à une prise de conscience de soi-même qui développe la personnalité tout entière.

Cet ouvrage s'adresse donc à toutes les personnes soucieuses de leur équilibre physique et psychique et désireuses de s'adapter harmonieusement aux circonstances si variées de la vie.

ISBN 2-603-00606-1