

## ***L'eurythmie thérapeutique comme danse thérapie***

### **-Comment agit l'eurythmie ?**

L'art thérapie du mouvement qu'est l'eurythmie nous aide à nous libérer de notre tendance à figer nos idées, nos sentiments, nos actions.

L'eurythmie permet de mettre en mouvement nos propres forces créatrices, et à laisser la vie reprendre son cours.

La mobilisation et la transformation de nos mouvements nous aide à surmonter les résistances, les craintes, les habitudes toxiques et négatives qui s'étaient installés en nous. Ceux-ci ayant générés la maladie.

Guidé par le thérapeute, une métamorphose en profondeur apparaît.

Elle prend sa source au cœur même de notre personnalité.

### **- Comment nous transformons nous dans cet art thérapie du mouvement ?**

Nous créons des formes créatrices vivifiées, à l'aide des mouvements des sonorités du langage. Ces formes sont à l'origine de la formation de la nature humaine. Ce sont les **forces sonores**, cristallisées dans les sonorités du langage que nous employons quotidiennement.

Nous les retrouvons dans d'autres arts du mouvement, dans les mantras des danses orientales par exemple.

### **-Quels sont les outils à notre disposition ?**

Les gestes que nous utilisons pour danser sont soutenues par la visualisation d'images liées au monde de la nature.

Comme les quatre éléments : L'eau, l'air la terre, le feu.

***Nous les retrouvons dans l'alphabet avec les consonnes et les voyelles :***

**-Les consonnes liquides, les consonnes L et le M** libèrent les tensions et stimule la circulation.

**-La consonne de l'air le R** soutien la respiration.

**-Les consonnes du feu le F le S** dissous les scléroses et réchauffent l'organisme.

Nous exprimons ces différentes qualités, par ces gestes spécifiques, que nous sculptons dans l'espace autour de nous.

Avec les gestes des voyelles nous exprimons nos émotions, nous nous libérons de nos angoisses.

**-Avec la voyelle E** je me protège

**-Avec la voyelle A** je m'ouvre peu à peu aux autres.

**-Avec la voyelle I** je m'affirme.

**-Avec la voyelle O** je me mets en harmonie avec le monde qui m'entoure.

**-Avec la voyelle U** je m'ancre en moi-même.

Les gestes, puisés à nos propres forces de vie, deviennent des outils pour combattre la maladie. La recherche d'une gestuelle plus juste, d'une nouvelle attention à ce qui nous entoure, va ravivée une sensibilité perdue ou atténuée.

**-L' exercice de la marche à trois temps** nous aide à retrouver un équilibre physique, émotionnel et intellectuel.

**-les exercices de rythmes et de formes géométriques dans l'espace** nous recentrent dans **notre quotidien**. Notre parcours de vie se dévoile sous de nouvelles facettes.

### **-Comment l'eurythmie agit avec nous ?**

L'eurythmie nous apporte un souffle rafraichissant qui stimule notre désir de transformation.

Nous créons une danse individuelle, riche en découvertes de nos propres capacités motrices et émotionnelles.

Nous dépassons notre vulnérabilité et nos hésitations grâce à cette expérience et faisons une redécouverte de soi dans l'espace.

Notre corps devient une source d'émission du son.

Un chant corporel.

### **-Comment nous sentons nous en faisant l'eurythmie ?**

Les séances sont très individualisées et adaptées à chaque patient suivant ses besoins.

Les mouvements de cette danse thérapie, sa chorégraphie thérapeutique sont créées en accord avec le traitement médical s'il y a lieu. Optimisant les effets de façon bénéfique.

Chacun évolue suivant son rythme tout au long des séances.

Nous retrouvons ainsi une légèreté corporelle plus en harmonie avec nos pensées et nos sentiments.

Renforçant l'affirmation de soi.

Apportant pour certains de nouvelles pistes biographiques.

Apaisé, l'espoir d'un nouveau chemin se dessine.

La santé revient.

Elle va nous permettre de chanter et danser notre vie avec une nouvelle énergie.

*Brigitte Laloux/février 2013*