

Association professionnelle suisse de l'eurythmie thérapeutique

Eurythmie thérapeutique

Identification de la méthode

Version succincte

01/2016

Historique et développement

L'eurythmie thérapeutique a été développée par Rudolf Steiner, docteur en philosophie avec Ita Wegman, docteur en médecine et en collaboration avec d'autres médecins au début du 20^e siècle.

Elle est une thérapie du mouvement fondée sur la science de l'esprit et fait partie de l'éventail thérapeutique de la médecine anthroposophique, laquelle réunit des points de vue des médecines académique et complémentaire ainsi que des points de vue spirituels dans un concept de thérapie intégrative.

En 1925, peu de temps après la mort de Rudolf Steiner, le premier cours officiel de formation d'eurythmie thérapeutique a débuté à l'Institut clinique thérapeutique à Arlesheim / Suisse.

Par la suite, la médecine anthroposophique, et dans son sillage également l'eurythmie thérapeutique, s'est répandue dans d'autres pays d'Europe et à l'extérieur de celle-ci.

L'image de l'être humain et la compréhension de la santé

Une image globale de l'être humain et du monde constitue la base de l'eurythmie thérapeutique. Elle place l'être humain dans une grande corrélation évolutive où l'Homme, la Terre et le Cosmos ne font qu'un.

Chaque être humain est compris comme une individualité unique et singulière qui se trouve en interaction constante avec son entourage naturel et social. Aussi bien sur le plan physique et fonctionnel que sur le plan psychique et spirituel, l'être humain est exposé à des influences étrangères. Il est capable d'y réagir en créateur à partir de son intériorité et cherche à déployer ses facultés physiques, psychiques et spirituelles et à réaliser ses impulsions individuelles.

La maladie apparaît quand la capacité du corps et de l'âme de maintenir l'équilibre atteint ses limites. Il en résulte alors des décalages à l'intérieur des multiples facteurs en corrélation réciproque, constituant et influençant l'être humain, que l'individualité n'arrive plus à maintenir en équilibre.

La santé résulte de processus découlant d'une activité créatrice individuelle qui englobe l'être humain dans la totalité qu'il est en tant que corps, âme et esprit ; elle peut être soutenue par des mesures thérapeutiques.

Fondement

Forces formatrices

L'eurythmie thérapeutique constitue un système thérapeutique qui s'appuie sur l'action des forces formatrices et travaille avec celle-ci. Les forces formatrices sont, en premier lieu, de nature générale. Dans l'organisme individuel, elles se concentrent en une organisation de forces formatrices qui le traverse et le structure en formes mobiles et en rythmes ; celle-ci veille également à ce que les processus et formes organiques qui le caractérisent soient maintenus, et cela bien que les cellules et les substances soient continuellement remplacées.

L'organisation de forces formatrices fait partie du corps vital et énergétique des organismes vivants et structure les processus des forces de régulation et des forces génératrices d'autoguérison d'un organisme.

Organisme du langage

A l'arrière-plan de la formation et de la fonction des organes du langage humain se trouvent une concentration et une compression de toutes les tendances et forces formatrices actives dans l'organisme de l'homme. C'est pourquoi l'organisme du langage est considéré comme

un microsysteme à l'intérieur de l'organisme humain global et qui comprend la totalité de toutes les possibilités que permet le mouvement humain.

Quand les micromouvements à la base de la parole ou du chant, aujourd'hui démontrables par des procédés cinématographiques, sont modifiés selon des lois qui leur sont propres et exécutés par l'organisme du mouvement humain dans son ensemble, on obtient les mouvements de l'eurythmie. Ils rendent visible l'action des forces de structure qui agissent de manière invisible dans la formation et le développement de l'organisme humain et les fonctions physiologiques de ses organes.

Mode d'action

En eurythmie thérapeutique, les mouvements eurythmiques extraits de la physiologie de l'organisme humain du langage et de forces formatrices sont modifiés selon la spécificité de la méthode, orientés à l'organisme malade et amenés à une efficacité thérapeutique.

La régulation des processus vitaux concerne des processus de structure se déroulant rythmiquement dans un état de tension entre formation, dissolution et excrétion de la substance propre au corps, régulation des processus organiques physiologiques et communication entre les organes ainsi qu'entre génération et maintien de la forme. Selon le moyen choisi en eurythmie thérapeutique, on peut exercer une influence constructive, apaisante, limitante ou médiatrice sur l'interaction entre fonctions organiques et psychosomatiques.

Les exercices d'eurythmie thérapeutique ont un lien direct avec la croissance, la régénérescence et les forces de structure et stimulent les forces d'autoguérison de l'être humain sur le plan corporel, psychique et spirituel. Constituant une thérapie globale du mouvement, ils favorisent la perception de soi du client et soutiennent sa propre compétence de se rétablir.

L'arrière-plan systémique de la médecine anthroposophique permet d'ouvrir de nouvelles perspectives dans la compréhension de la biographie personnelle, ce qui peut soutenir le sentiment de cohérence et libérer des forces de résilience.

Les thérapeutes complémentaires « Méthode eurythmie thérapeutique » sont formés pour appliquer de manière professionnelle tant les mouvements eurythmiques en général que les séries d'exercices d'eurythmie thérapeutique pour des indications spécifiques dans un but salutogénique et thérapeutique.

Application

Exercices d'eurythmie thérapeutique

Par l'eurythmie thérapeutique, le client est interpellé dans sa totalité, c'est-à-dire en tant qu'être ayant un corps, une âme et un esprit. Chaque exercice est adapté aux possibilités et aux besoins momentanés du client. Grâce à ce procédé, le client développe une confiance en ses facultés, découvre ses points faibles et, au cours du processus thérapeutique, fait l'expérience d'un élargissement de ses ressources.

Les exercices eurythmiques sont exécutés 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. Les exercices sont avant tout exécutés en position debout ou en marchant mais – avec une modification spécifique – ils peuvent également être exécutés par le client en position assise ou allongée.

En règle générale, on ne travaille pas avec le toucher. Pour stimuler et renforcer l'autoperception du client, le thérapeute de la « Méthode eurhythmie thérapeutique » peut guider en douceur les mouvements du client.

Les exercices d'eurhythmie thérapeutique stimulent la prise de conscience de son propre corps et de ses mouvements ; ils améliorent l'agilité motrice. Par une éducation qui a pour objectifs le calme intérieur, l'attention, l'autoperception et la faculté de visualisation processuelle, le client apprend à diriger son attention de manière ciblée. L'activité intérieure, psychique et spirituelle, qui en découle constitue un aspect important de l'activation des forces d'autoguérison. Le point de départ en est la conviction qu'en chaque être humain existe le potentiel d'une activation de l'attention. Chez les clients limités dans leur mobilité, l'instruction pour développer cette activité intérieure prend une importance particulière.

Manière de procéder

Lors de l'entretien initial, on consigne par écrit d'éventuels précédents, l'entourage familial et professionnel, les résultats d'analyse et diagnostics médicaux disponibles, les appréhensions et les craintes mais aussi les désirs et les ressources du client. Ensuite, un bilan général spécifique à la méthode est établi sur la base de la perception visuelle et d'exercices spécifiques de mobilité. De plus, il faut tirer au clair si la question d'une prise de contact ou d'une collaboration interdisciplinaire avec le médecin traitant ou le naturopathe est désirée et considérée comme ayant un sens également par le client.

Sur cette base, le thérapeute complémentaire « Méthode eurhythmie thérapeutique » établit une première sélection d'exercices d'eurhythmie thérapeutique. Durant plusieurs séances de thérapie, le thérapeute « Méthode eurhythmie thérapeutique » instruit et accompagne le client pour qu'il apprenne à faire les exercices d'eurhythmie thérapeutique indiqués pour lui et à les rendre efficaces. Le client détermine lui-même la mesure et le temps dont il a besoin pour son cheminement.

Les observations, les expériences de la pratique des exercices et les questions que celles-ci font naître chez le client jouent un rôle central dans le processus interactif commun : elles indiquent au thérapeute « Méthode eurhythmie thérapeutique » le point où se trouve temporairement le client dans son processus de développement et l'aide dont il a besoin pour progresser. La composition des exercices est continuellement adaptée en conséquence. Des modifications du bien-être ou du tableau des troubles apparaissant en cours de thérapie sont évaluées en commun, les nouvelles capacités remarquées et mises en valeur.

Le processus de connaissance de soi du client qui se développe peu à peu est soigneusement accompagné et soutenu par le thérapeute « Méthode eurhythmie thérapeutique ». Le client est fortifié et encouragé à reconnaître des obstacles extérieurs ou intérieurs qui apparaissent, à les surmonter et à suivre son chemin originel de transformation, de croissance intérieure et de rétablissement.

Pratique régulière

Les exercices d'eurhythmie thérapeutique ont un effet de stimulation et de transformation sur l'ensemble de l'organisme. C'est pourquoi une répétition régulière, si possible quotidienne des exercices est nécessaire pour obtenir un effet stimulant le rétablissement.

L'aspect stimulant de la pratique personnelle régulière pour le rétablissement et l'expérience individuelle approfondie qui en découle sont expliqués au client qui est encouragé à intégrer la pratique quotidienne dans le cadre de sa vie privée.

La pratique régulière fortifie la force d'initiative du client. Il fait l'expérience de son propre potentiel et qu'il peut contribuer au soulagement de ses troubles par son activité personnelle

et responsable et devenir à nouveau « maître dans sa maison ». Tout cela renforce l'action des exercices et prédispose à la durabilité.

Pratique

En règle générale, l'eurythmie thérapeutique se pratique en séances individuelles. Elle peut être appliquée à tout âge : du nourrisson à la personne âgée. L'eurythmie thérapeutique peut être appliquée comme mesure unique ou compléter et soutenir un traitement par la médecine académique ou complémentaire.

Indications

L'eurythmie thérapeutique est utilisée lors de maladies aiguës ou chroniques avec les troubles et dégradations de la performance qui les accompagnent, lors de troubles fonctionnels et 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. L'eurythmie thérapeutique est aussi appliquée pour soutenir un processus de réhabilitation et son suivi.

Contre-indications

Il existe des contre-indications relatives pour certains éléments de l'eurythmie thérapeutique lors des états suivants : maladies avec forte fièvre, processus inflammatoires aigus, troubles aigus de la conscience, psychoses aiguës, fortes hémorragies, fractures récentes, grossesse et allaitement.

Dans les situations d'urgence, les soins médicaux d'urgence ont la priorité sur l'eurythmie thérapeutique.