



## **En quoi l'eurythmie pédagogique peut-elle être bénéfique pour les enfants d'aujourd'hui ?**

Les enfants doivent grandir dans une société matérialiste, technologique et frénétique. L'eurythmie pédagogique peut les aider à métamorphoser les difficultés qu'ils y rencontrent.

- **S'incarner jusqu'au bout des pieds**

Les enfants sont trop vite appelés « dans leurs têtes » et ne sont pas conscients de leurs mains ou de leurs pieds. Dès le jardin d'enfants, les exercices d'eurythmie par imitation les invitent à aller « jusqu'au bout » et à prendre conscience de leur schéma corporel en entier.

- **Trouver l'harmonie corporelle, par une fluidité et une bonne coordination**

Les enfants n'ont pas tous pu jouer dans des milieux variés dans leur petite enfance. Les exercices de coordination et de latéralité permettent d'exercer les chemins neurologiques de coordination. Au collège, les exercices de canes aident à retrouver de la structure et de la stabilité dans les corps des adolescents en pleine croissance.

- **Trouver ses repères dans l'espace et le temps**

Les enfants vivent dans des milieux géographiques et temporels parfois très artificialisés, dans lesquels ils n'acquièrent pas de repères stables. En eurythmie on travaille sur le rapport à l'espace (formes) et sur le rapport au temps (rythmes, musique, lien aux saisons et fêtes).

- **Se tenir prêt, concentré, silencieux, à l'écoute**

De part leur manque de repères et de stabilité, les enfants ont de la peine à rester immobiles, silencieux, à l'écoute, prêts. En eurythmie, le silence doit précéder la musique ou la poésie, il faut partir et s'arrêter tous ensemble : on exerce la concentration, l'attention et la retenue.

- **Exercer avec volonté dans la durée**

Loin de la consommation « tout, tout de suite » et du « jetable », l'eurythmie demande aux enfants de la patience et de la ténacité pour exercer. On cultive les forces de volonté.

- **Oser être et se montrer soi-même, face au monde et aux autres**

En eurythmie, chacun se montre et est perçu tel qu'il est. On ne peut pas se cacher derrière une mode ou un écran. Oser aller dans les gestes et les mouvements, traverser la lemniscate en 3<sup>e</sup> classe puis se mettre seul face au monde en 4<sup>e</sup>, permet d'exercer la confiance en soi.

- **Être attentif aux autres, « savoir être » et « savoir faire » ensemble**

Faire des mouvements dans l'espace ensemble demande aux enfants d'être chacun attentif aux autres... L'eurythmie à l'école est un apprentissage social, qui fait souvent défaut à l'heure des réseaux « sociaux » où on ne se rencontre plus et où on ne se perçoit plus.

- **Goûter l'art musical et poétique avec attention**

En eurythmie, on exerce sur une même musique ou sur un même poème pendant longtemps, sous différents aspects, on essaie de traduire cette beauté en gestes et en mouvements harmonieux... L'eurythmie participe à l'éducation à la sensibilité artistique et à la beauté.