

Lebensbalance durch körperliche Selbsterfahrung





Inhalt

EUTONIE GERDA ALEXANDER®

Das Wort Eutonie	3
Wie wirkt Eutonie	4
Anwendungsbereiche	5
Eutonie in der Gruppe	6
Gruppenunterricht konkret	7
Einzelstunde	9
Übungsweisen	11
Berührung	12
Innenraum	13
Kontakt	14
Transport/Kraftübertragung	15
Intention	16
Vielfalt der Materialien	17
Literatur	18
Kontakte/Adressen	20

Eutonie

Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus den griechischen Worten
eu – gut, wohl, ausgeglichen, angemessen und
tonos – Spannung, Stimmung.

Es weist auf die Verbundenheit von Körper und Psyche hin und benennt das Ziel der Methode: Tonusregulierung – Spannungsausgleich.

Tonus bezeichnet den Spannungsgrad der Muskulatur, des Bindegewebes, der Haut, der Gefäße und Organe. Er wird vom inneren und äußeren Geschehen beeinflusst und passt sich unwillkürlich den augenblicklichen Anforderungen an (Tonusflexibilität).

Gerda Alexander (1908 - 1994), die Gründerin der Methode entwickelte und lehrte Eutonie seit den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts in Kopenhagen. Mit ihrer Pädagogik spricht sie die körperliche Empfindsamkeit des Menschen an.



Wie wirkt Eutonie

Die tiefgehende Wirkung der Eutonie zeigt sich in einer Verbesserung verschiedener körperlicher Funktionen (Atmung, Verdauung, Blutkreislauf, Lymphfluss), in der Geschmeidigkeit der Muskulatur, der Beweglichkeit der Gelenke, in freier Aufrichtung und fließenden Bewegungen.

Die Sensibilität für das eigene Körpergeschehen, für die psychische Verfassung und das Umfeld verfeinert sich.

Mit zunehmender Tonusflexibilität wird Bewegung ökonomischer, der körperliche Ausdruck authentischer. Auch Präzision, Differenzierungsvermögen und Ausdauer verbessern sich.

Damit wächst die Fähigkeit, den Herausforderungen des Alltags angemessen zu begegnen.



Anwendungsbereiche

Eutonie dient der Regeneration, der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der persönlichen Weiterentwicklung. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz lässt sie sich gut in den privaten wie beruflichen Alltag integrieren. Sie wendet sich an Erwachsene wie an Jugendliche und Kinder.

Eutonie Gerda Alexander kann eine Vielzahl von gesundheitlichen Störungen günstig beeinflussen.

Dies gilt vor allem bei:

- Erkrankungen des Muskel- und Bewegungssystems
- Stresssymptomen
- chronischen Schmerzen
- Hautproblemen
- Störungen und Erkrankungen im neurologischen Bereich
- psychosomatischen und vegetativen Störungen
- psychischen Belastungen

Die Methode bewährt sich außerdem:

- Bei Menschen, die in ihrem Arbeitsalltag einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind
- In der Geburtsvorbereitung
- In der Arbeit mit entwicklungsgestörten oder -verzögerten Kindern
- In der Fortbildung für Menschen in pädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen
- In der künstlerischen Arbeit (z.B. bei Schauspielern, Tänzern, Musikern)



Eutonie in der Gruppe

Im Eutonieunterricht werden Sie auf vielfältige Weise dazu angeleitet, Ihren Körper zu spüren, seine Möglichkeiten und Grenzen zu erforschen und seinen Gesetzmäßigkeiten zu folgen.

Die verbale Anleitung hilft, die eigene Aufmerksamkeit zu sammeln und zu lenken, körperliches und emotionales Geschehen wahrzunehmen und achtsam zu begleiten. Unterschiedliche Materialien unterstützen diesen Prozess.

Durch den Austausch in der Gruppe können Sie Erlebtes bewusst machen und vertiefen. Komplexe Zusammenhänge klären sich und schaffen neue Perspektiven.

Gruppenunterricht konkret

Eine Eutoniestunde beginnt oft im Liegen am Boden. Dadurch haben Sie die größtmögliche Unterstützungsfläche, um in der Bewegung Ihre Kraft gezielt einzusetzen oder in der Ruhelage Ihr Gewicht abzugeben und sich tragen zu lassen. So können sie gewohnte Haltungen leichter aufgeben und neue Erfahrungen zulassen.

Mit zunehmender Übung ist dies auch auf das Sitzen, Stehen und Gehen übertragbar.

Sie werden angeleitet, die Aufmerksamkeit auf die Berührungsflächen mit der Unterlage zu lenken, und spüren sich in Ihrer Begrenzung und Form. Auch tiefere Strukturen wie Faszien, Muskeln, Knochen und ihre gelenkigen Verbindungen werden erforscht. Zunehmend »bewohnen« Sie Ihre Körperräume, erleben sich in Ihrer Dreidimensionalität und begleiten innere Prozesse mit Achtsamkeit ►

Sie probieren aus und entdecken ohne Zeitdruck, was Ihnen im Augenblick möglich ist und wo Ihre Grenzen sind. Sie können sich leiten lassen und müssen kein bestimmtes Ergebnis erzielen oder eine Leistung erbringen.

Wesentlich sind dabei Ihre eigenen Erfahrungen, es wird nichts vorgeführt, Sie müssen nichts nachmachen.

Verschiedene Materialien wie Bälle, Bambusstäbe oder Kirschkerne unterstützen Sie darin, Ihre Aufmerksamkeit zu sammeln und sich besser zu spüren.

Der spielerische Umgang mit Materialien hilft Ihnen auch, neue Bewegungen zu entdecken und alte Muster zu verlassen. Gleichzeitig werden Interesse und Neugier geweckt für Ihre Umgebung. Freude an der eigenen Bewegung und am Kontakt mit Anderen kann entstehen.

Die Auswirkungen sind meist von Anfang an deutlich spürbar, besonders durch den Vergleich (rechte – linke Seite, vorher – nachher).

Die Teilnahme am Gruppenunterricht ist jederzeit möglich. Dazu braucht es keine Vorkenntnisse oder jahrelange Übung.



Einzelstunde

Eine Einzelstunde bietet die Möglichkeit, auf Ihre persönlichen Fragen und individuellen Anliegen besonders einzugehen. Neben der verbalen Anleitung können die Hände der Eutoniepädagogin/des Eutoniepädagogen Sie unterstützend begleiten.

Sie wählen eine bequeme Lage auf dem Rücken, auf einer Seite oder auf dem Bauch.

Die Hände der Eutoniepädagogin legen sich z.B. um Ihren Fuß, formen ihn nach und schließen nach und nach das ganze Bein an. Ohne Anstrengung verfolgen Sie mit wacher Aufmerksamkeit das Geschehen und verfeinern so Ihre Körperwahrnehmung:

- Sie spüren sich mit Ihrer Haut in Ihrer Kleidung.
- Sie üben, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und sich zu sammeln.
- Sie erfahren Knochen in ihrer Festigkeit und Form.
- Sie erleben das fein abgestimmte Zusammenspiel von Gelenken und lassen sich dadurch anregen, neue Bewegungsmuster auszuprobieren.
- Sie öffnen sich mit Ihrer Wahrnehmung für das Außen.
- Sie lernen, der Tragfähigkeit der Unterstützungsflächen zu vertrauen und Ihr Gewicht abzugeben. ►

So können sich Spannungen lösen. Mit feinem Räkeln oder kräftigem Strecken kommen Sie aus der liegenden Lage zum Sitzen, Stehen, Gehen und spüren den Auswirkungen nach.

Das bewusst Erlebte können Sie zunehmend in Ihren Alltag integrieren.

Sie lernen, was Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden tun und wie Sie sich bei Beschwerden selber helfen können.

Bereits eine Serie von 3-5 Einzelstunden kann zu nachhaltigen Veränderungen führen.



Übungsweisen

Die Gründerin entwickelte Übungsweisen, in denen die Eutonie-Prinzipien immer neu kombiniert und spielerisch variiert werden können.

Sie sind nicht nur für den Eutonie-Unterricht geeignet, sondern lassen sich jederzeit und überall im Alltag umsetzen – in der Bewegung wie in Ruhe.

Alle Übungsweisen dienen dazu, Spannungen auszugleichen, vegetative Funktionen (Atmung, Blut- und Lymphkreislauf, Stoffwechsel) zu harmonisieren und die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Im Folgenden werden einige Prinzipien vorgestellt:

- Berührung
- Innenraum
- Kontakt
- Transport
- Intention



Berührung

Vielfältige Anregungen des Tastsinns verfeinern und vertiefen die Wahrnehmungen.
Durch die Sensibilisierung der Haut erleben wir unseren Körper in seiner Begrenzung und Form.
Die Stimulierung tiefer Schichten lässt Strukturen und Funktionen spürbar werden.
Dies stärkt das Gefühl für die eigene Identität, gibt Sicherheit und baut Stress ab.

Innenraum

Die Räumlichkeit des eigenen Körpers mit seinen inneren Strukturen wird durch Tasten und Erspüren bewusster.
Dies wirkt befreiend auf die Organe, fördert die Durchblutung und den natürlichen Atemfluss.
Auch Emotionen können sich melden und bekommen Raum um gefühlt zu werden.



Kontakt

Im Kontakt wird die Aufmerksamkeit bewusst über die eigene (Haut-)Grenze hinaus auf ein Objekt (Material oder andere Personen) gerichtet. Gleichzeitig ist es die Aufgabe, sich selbst in seiner körperlichen Wirklichkeit spürend verbunden zu bleiben.

Es entsteht eine Beziehung zwischen Innen- und Außenwelt.

Der bewusste Kontakt hilft, die eigenen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz zu klären und das eigene Handeln und seine Auswirkungen zu erleben.

... das Vertrauen in die eigene Kraft

Transport/Kraftübertragung

Das Phänomen der Kraftübertragung durch die Begegnung mit einem Widerstand bezeichnete Gerda Alexander als Transport.

Das Eigengewicht des Körpers folgt der Schwerkraft. Der Widerstand des Bodens wirkt als Druck der Schwerkraft entgegen. Dieser Druck pflanzt sich innerhalb der Statik des Skelettes und der Faszien fort und bewirkt die Aufrichtung des Körpers.

Durch die Beschäftigung mit der Kraftübertragung lassen sich überflüssige Muskelspannungen und Fehlhaltungen beeinflussen. Das Vertrauen in die eigene Kraft wird gestärkt.



Intention

Intention bedeutet eine Ausrichtung des Bewusstseins auf eine Bewegung hin. Die Muskulatur stellt sich tonisch auf die beabsichtigte Bewegung ein und ist dadurch vorbereitet.

Diese Übungsweise fördert einen ökonomischen Kraft-einsatz und hilft sich auf eine Situation einzustellen.

Vielfalt der Materialien

- Hanfseile
- Filzsnüre
- Kastanien- und Kirschkernsäckchen
- Bambusstäbe
- Halbrundhölzer
- Bälle

Die Vielzahl der Eutonie-Materialien, die unterschiedliche Qualitäten haben, erweitert sich beständig.

Materialien haben beruhigende oder anregende Wirkung, lösen Verspannungen, wecken die Aufmerksamkeit, unterstützen die Beweglichkeit und Orientierung im Raum, schulen das Gleichgewicht und fördern die Aufrichtung.

Bezugsquellen unter www.eutonie.de
(Aktuelles/Eutonie-Materialien)

Der deutsche Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V. ist Mitglied im Dachverband der Freien Gesundheitsberufe (freie-gesundheitsberufe.de).

Eine wesentliche Gemeinsamkeit der im Dachverband vertretenen Methoden ist ihr ganzheitlicher Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der körperliche, seelische, geistige, soziale, spirituelle und ökologische Aspekte des Menschen anerkennt und integriert.

Gemeinsam mit den FG-Kolleginnen und -Kollegen bewegt sich die Eutonie explizit im Kontext gegenwärtiger Salutogenese-Konzepte. Diese fußen auf der sogenannten Ottawa-Charta der WHO, die 1986 Gesundheitsförderung wie folgt definierte:

»Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.«



Impressum

Redaktion:

Karin Fietzek, Barbara Göger,
Susanne Hoffmann, Isabelle Pelti Kromm,
Cornelia Sachs

Fotos:

Karin Fietzek, Kai Loges,
Ulrich Wende,
Archiv der Gerda-Alexander-Schule

Gestaltung:

Inge Fuhrmann

Druck:

Druckwerkstatt-Schmidtstraße, HB

3. Auflage 2016

Diese Broschüre wird herausgegeben von:

DEBEGA

Deutscher Berufsverband für
Eutonie Gerda Alexander e.V.
www.eutonie.de

Kontakte/Adressen

Adressenlisten ausgebildeter
Eutonie-Lehrer/innen,
Kurstermine und
weitere Informationen:
www.eutonie.de

Informationen zur Ausbildung:

Region Süd:
Gerda-Alexander-Schule
www.eutonie-ausbildung.de

Region Nord:
Eutonie-Akademie Bremen
www.eutonie-bremen.de

Der Druck dieser Broschüre wurde finanziert durch die
Deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e.V. (DEGGA)