

Eutonie

Unser emotionales Befinden spiegelt sich im Tonus (unserer Körperspannung) wider und wird durch körperliche und psychische Prozesse auf vielfältige Weise beeinflusst. "Eutonie" bedeutet übersetzt "gute Spannung".

Die Eutonie ist eine körperbezogene Praktik, die ein tiefes Körperbewusstsein vermittelt, mit der Absicht, optimale Bewegungsfähigkeit zu erreichen. "Eutonie" bedeutet übersetzt "gute Spannung". Der "Tonus" bezeichnet die Körperspannung eines Menschen, deren Spektrum von locker bis angespannt oder verkrampft reichen kann. Ziel der Eutonie ist es, die eigene Körperspannung flexibel anzupassen zu können und optimale Bewegungsabläufe zu finden. Durch das Erlernen von speziellen Übungen verschwinden Anspannungen und es kommt zu einem stärkerem Wohlbefinden.

Anwendung

Vorteilhaft ist die Anwendung von Eutonie für die Fortbildungsarbeit in pflegerischen, pädagogischen und therapeutischen Berufen, in der Geburtsvorbereitung und der Förderung entwicklungsgestörter Kinder. Bewährt hat sich ihr Einsatz auch in der künstlerischen Arbeit mit Tänzern, Schauspielern und Musikern.

Anwendung

Eutonie kommt in der Prävention und Rehabilitation mehrerer Störungen zum Einsatz wie zum Beispiel:

- Erkrankungen des Muskel- und Bewegungssystems
- Stress-Symptome
- Chronische Schmerzzustände
- Psychosomatische und vegetative Störungen
- Psychische Probleme
- Störungen und Erkrankungen im neurologischen Bereich
- Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen.

Geschichtlicher Überblick

Die Begründerin der Eutonie ist Gerda Alexander. Als Rhythmus- und Bewegungspädagogin kam sie zu der Erkenntnis, dass Blockaden oder Verspannungen den Menschen daran hindern, seinen Körper richtig zu nutzen. Durch genaues Beobachten ihrer Schüler und ihre Sensibilität für das eigene Körpergeschehen erlangte sie die Fähigkeit, sich in den Tonus, also der Körperspannung, anderer Menschen hineinzusetzen. Damit legte sie den Grundstein für ihre Forschungs- und Entwicklungsarbeit.

Sie gründete in Kopenhagen ihre eigene Ausbildungsschule und präsentierte ihre psychophysische Methode 1959 auf einem internationalen Kongress. Eutonie dient vor allem dazu, das Wohlbefinden in allen Alltagsbereichen zu verbessern und ist für Menschen aller Altersgruppen anwendbar. Bereits Kindern kann man auf spielerische Art die Übungen beibringen.

Technik

Unser emotionales Befinden spiegelt sich im Tonus, unserer Körperspannung, wider und wird durch körperliche und psychische Prozesse auf vielfältige Weise beeinflusst. Es können Tonusstörungen wie etwa eine Hypertonie - zu viel Körperspannung - auftreten. Bei dieser Überaktivität bleibt man körperlich angespannt und gestresst. Wenn der Tonus zum Beispiel durch Eutonie-Übungen verändert wird, verschwinden auch die Stress-Symptome. Aufgrund der starken Vernetzungen zwischen unserer Psyche und unserem Körper, können falsch ausgeführte Bewegungen ebenfalls zu Blockaden oder Verspannungen führen.

Voraussetzung für den Erfolg der Therapie ist, ein tief greifendes Bewusstsein vom eigenen Körper zu erreichen, das uns befähigt, die Lebensprozesse in uns genau zu spüren. In den Übungen lernt man seinen Körper auf möglichst umfassende Weise kennen. Um den Körper tatsächlich "erfahren" zu können, benötigt man eine freundlich beobachtende, absichtslose Geistesgegenwärtigkeit, die ein Umschalten vom Denken auf Wahrnehmen und Fühlen ermöglicht.

Um natürliche Bewegungsabläufe und eine flexible Körperspannung zu erreichen, lernt man nach diesem Bewusstmachungsprozess in den Übungen, die Verbindungen zwischen Muskeln und Gelenken, Oberflächensensibilität und Raumgefühl zu harmonisieren.

Zuerst wird der Tastsinn der Haut sensibilisiert, um den Körper in seiner äußeren Form und Begrenzung zu erfahren. Danach erforscht man seinen eigenen Innenraum, man spürt die eigene Räumlichkeit und lernt, einzelne Muskeln oder Organe wahrzunehmen. Anschließend wird das bewusste Wahrnehmen und Gestalten der Beziehung zwischen Körper und Außenwelt geübt - es kommt zu einer Loslösung von Spannungsschmerzen. Der letzte Schritt besteht im Erlernen des ökonomischen Einsatzes der Muskulatur im Zusammenspiel mit der Schwerkraft, was zu leichteren und freien Bewegungen im Alltag führt.

Die Übungen können in Kursen erlernt werden.