

Eutonie

METID – Kurzfassung

Die Eutonie ist eine **Körperarbeit**, die sich im **westlichen Kulturbereich** entwickelt hat.

Der Begriff « Eutonie » hebt die Wichtigkeit der Tonus-Funktion hervor. Aus den griechischen Wurzeln « eu » wohl, gut, harmonisch und « tonos » Spannung bezeichnet das Wort « **Eutonie** » eine **ausgeglichene und flexible Spannung** im ganzen Körper.

Im Idealfall passt sich der Spannungs-Zustand des Körpers den Bedürfnissen des Augenblicks optimal an. Der Tonus steigt zum Beispiel, wenn wir eine gute Nachricht erhalten und wir « vor Freude tanzen » oder « Berge versetzen » könnten. Er sinkt hingegen, wenn wir bedrückt, traurig, niedergeschlagen, erschöpft sind. In diesen Momenten ist jede Bewegung mühevoll, wir fühlen uns langsam und schwer.

Das Ziel der praktischen Eutonie-Arbeit ist, den **Tonus auszugleichen** und die Tonus-Flexibilität zu fördern.

Ein ausgeglichener Tonus unterstützt die Lebens-Funktionen wie **Atmung** und **Durchblutung** und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Es wird leichter, die für uns stimmigen Entscheidungen zu treffen und unseren eigenen Lebensweg zu gehen.

Da wir Beziehungswesen sind und « **miteinander leben** », nehmen wir die Einflüsse unserer Umgebung auf und wirken zugleich auf sie ein. Wenn unser Tonus gut gestimmt ist und wir uns « wohl in unserer Haut » fühlen, überträgt sich diese Harmonie auch auf unsere Mitmenschen. Dieses Phänomen nutzt die Eutonie ganz bewusst: Indem die Eutonist/in auf ihre eigenen Tonus-Bewegungen und ihr eigenes Tonus-Gleichgewicht achtet, fördert sie bewusst auch das Tonus-Gleichgewicht ihres Gegenübers.

Die Eutonie baut auf der Dynamik dieses **lebendigen Austausches** auf.

Die Arbeitsweisen der Eutonie

- Die **verbalen Anweisungen** in den Gruppen- und Einzelstunden
- Die **Berührung mit den Händen** in der Einzelstunde
- Die **Bewegungsgestaltung**, Choreographie

Jede dieser drei Arbeitsweisen verfügt über unterschiedliche und vielfältige **spezifische Arbeitsmittel**. Um die Vorgehensweise zu wählen, die ihrem Gegenüber im Moment am besten dient, stützt sich die Eutonist/in auf ihre Wahrnehmung, ihre Erfahrung und ihre Kenntnisse ab.

Bei den Arbeits-Vorschlägen handelt es sich weder um « mechanische Übungen » noch um « technische Berührungen ». Vielmehr geht es um das eigene **körperlich-ganzheitliche**

Erfahren. Die Person wird eingeladen, den Arbeits-Vorschlag aufzunehmen, sich dem eigenen Empfinden zu öffnen und sich auf ihr **körperlich-ganzheitliches Erleben** einzulassen – sowohl bei der verbalen Anweisung als auch bei der Berührung mit den Händen. Die Person steht im Zentrum ihres eigenen Entwicklungs-Prozesses, sie geht ihren eigenen Weg.

Durch das aufmerksame **Beobachten ihrer Empfindungen** in jeder Arbeitssituation gestaltet die Person den Prozess aktiv mit und trägt zur Entwicklung ihrer eigenen Tonus-Flexibilität bei.

Ohne Suggestion, Vorstellungen oder Bilder führt die praktische Eutonie-Arbeit den Menschen ganz konkret zum bewussten Spüren und Wahrnehmen seiner ganz persönlichen und **einzigartigen Empfindungen**.

Die Arbeitsbereiche der Eutonie

- Die **Präsenz**: den eigenen Körperraum in Ruhe und in Bewegung bewusst bewohnen, mit seinen Strukturen (Haut, Muskulatur, Knochen) und seinem Innenleben (Atmung, Durchblutung, Tonus).
- Der **Kontakt**: die Körperpräsenz bewusst über die Körpergrenze hinaus erweitern und sich dem lebendigen Austausch zwischen Körperraum und Aussenraum öffnen.
- Die **Aufrichtung**: den angeborenen Aufrichte-Reflex bewusst nutzen. Die Schwerkraft und die Unterstützung des Bodens wirken durch Knochen und Gelenke hindurch, erleichtern die Bewegung und fördern die Aufrichtung.

Der Mensch wird immer in Beziehung mit seiner konkreten Umgebung betrachtet. **Das Bewusstsein der eigenen Beziehung mit dem Boden** wird in jeder Arbeitssituation gefördert.

Sich die in der Eutonie-Stunde erfahrenen Arbeitsansätze anzueignen, sie im Alltag zu nutzen, die Auswirkungen zu beobachten, sich dem eigenen Spüren und Erleben zu öffnen – dazu lädt die praktische Eutonie-Arbeit ein.

Es braucht keine besonderen Bedingungen, um die Eutonie im Alltag zu nutzen. Die eigenen Auflagen am Boden zu spüren ist zum Beispiel in jeder Alltagssituation möglich: auf der Strasse, am Arbeitsplatz, beim Sport, in der Freizeit und zu Hause, sowohl in der Aktivität wie auch in der Ruhe.

Die Wirkung

Das Bewusstsein des eigenen Halts am Boden hat eine ausgleichende und stärkende Wirkung sowohl auf der körperlichen, als auch auf der psychischen und sozialen Ebene. Zum Beispiel hilft dieser Bodenkontakt in **Stress-Situationen** die eigene **Ruhe und Sicherheit zu bewahren**: Dem Kandidaten bei seinem Vorstellungsgespräch, dem Schauspieler oder Musiker während der Aufführung, der Lehrperson mit ihrer schwierigen Klasse, den Eltern mit ihrem widerspenstigen Kind, dem Kind, das seinen Schlaf nicht findet, dem Jugendlichen inmitten tiefgreifender Veränderungen, dem Studierenden vor einer wichtigen Prüfungen... die Liste könnte noch lange weiter geführt werden.

Das Bewusstsein des eigenen Körpers und seiner Beziehung mit dem Boden ist unsere Basis, unsere Grundlage und auch unsere « Notfall-Apotheke » in allen Lebens-Situationen.

Im Alltag die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und seine Auflagen am Boden zu lenken ermöglicht, **Verspannungen zu lösen**, die mit der Zeit zu Fixierungen und zu chronischen Beschwerden führen könnten.

Die eigene Präsenz im Alltag führt zu mehr Sicherheit und Gelassenheit, sie stärkt das Vertrauen in sich selber und in das Leben.

Die praktische Eutonie-Arbeit ermöglicht unter anderem

- loszulassen, sich zu erholen, neue Kräfte zu schöpfen
- sich leichter und freier zu bewegen
- die natürliche Aufrichtung wiederzufinden
- die innere Sicherheit zu stärken
- die eigene Lebendigkeit und Kreativität zu entfalten.

Ohne Leistungsgedanken oder Idealvorstellungen zu unterstützen, führt die praktische Eutonie-Arbeit zu mehr **Achtsamkeit und Wertschätzung für sich selber** – was auch zu einem respektvolleren und wertschätzenden Umgang mit den Mitmenschen und der Umwelt führt.

Für wen ist die Eutonie?

Die Eutonie richtet sich nicht nur an Erwachsene, die eine bessere Lebensqualität suchen, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer und sozialer Ebene, sondern ebenso an Jugendliche und Kinder.

Die **Motivation** um sich mit der Eutonie auf den Weg zu machen kann sehr unterschiedlich sein: der Wunsch sich persönlich weiter zu entwickeln, die Not bei akuten oder chronischen Schmerzen, das Bedürfnis nach Unterstützung in schwierigen Lebensphasen. Bei Kindern kann es sich unter anderem um Schlafschwierigkeiten, Entwicklungsverzögerungen oder Verhaltensauffälligkeiten handeln.

Die Ausbildung

Die Dauer von drei bis vier Jahren praktischer Eutonie-Ausbildung ist notwendig, um die Kompetenzen zu entwickeln, Menschen jeglichen Alters mit der praktischen Eutonie-Arbeit in einem persönlichen Prozess therapeutischer, entwicklungsfördernder und künstlerischer Ausrichtung zu führen und zu begleiten.

Ursprung

Gerda Alexander (1908 – 1994) hat die Eutonie entwickelt. Schon in jungen Jahren war sie mit gesundheitlichen Schwierigkeiten konfrontiert. Im Bereich von Musik, Tanz und Theater tätig, war es ihr ein Anliegen, ihre Lebendigkeit, Selbständigkeit und Schaffenskraft zu

erhalten. Mit ihrer grossen Sensibilität für das eigene körperliche Geschehen hat sie neue Wege zu Entspannung und ökonomischer Bewegung entwickelt, die sich auf die **Gesetzmässigkeiten des Körpers** (Anatomie, Physiologie), die **Naturkräfte** (Schwerkraft) und die **Dynamik des Lebendigen** (Fähigkeit zur Selbstregulierung) abstützen.

Im Zusammenführen der eigenen Erfahrung, der Arbeit mit ihren Schülern und ihrem unermüdlichen Forschen entwickelte Gerda Alexander im Laufe der Jahre eine umfassende gleichermassen **pädagogische, therapeutische und künstlerische Körperarbeit**, die den Menschen in seiner Ganzheit betrifft.

Die Erfahrungen, die Überlegungen und der Austausch der folgenden Generationen haben ermöglicht, die zugrunde liegende Struktur der Arbeit von Gerda Alexander zu erkennen und die Eutonie mit ihren spezifischen Prinzipien, Arbeitsweisen und Arbeitsmitteln zu beschreiben. Die Eutonie ist eine lebendige Körperarbeit, die sich von soliden Grundlagen aus immer weiter entwickelt.

« Wichtig ist zu erkennen, jeden Tag ein bisschen mehr, dass wir dieser Körper sind, auf den wir uns abstützen können. »

Gerda Alexander