Wozu Eutonie?

Eutonie kann sowohl in der Arbeit mit Erwachsenen als auch mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Regeneration, Gesundheitsförderung, Prävention und persönliche Weiterentwicklung stehen im Fokus von Eutonie-Angeboten. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz lässt sich Eutonie gut in den Alltag integrieren.

Eutonie Gerda Alexander kann eine Vielzahl von physischen und/oder psychischen Einschränkungen günstig beeinflussen.

Dies gilt beispielsweise für

- Erkrankungen des Muskel- und Bewegungssystems
- Stresssymptome
- chronische Schmerzen
- Hautprobleme
- Störungen und Erkrankungen im neurologischen Bereich
- psychosomatische und vegetative Störungen

Die Methode bewährt sich außerdem

- bei Menschen, die in ihrem Arbeitsalltag einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind
- in der Geburtsvorbereitung
- in pädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Berufen
- in der künstlerischen Arbeit wie Schauspiel,Tanz, Musik

Herausgegeben von:

DEBEGA

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

Kontakte / Adressen

Eine Adressenliste ausgebildeter Eutonie-Lehrer/Innen mit Kursterminen sowie weitere Informationen finden Sie unter www.eutonie.de.

Informationen zur Ausbildung:

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

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

eutonie tut gut.

eutonie
gerda alexander

Was bedeutet Eutonie?

Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern

eu - gut, wohl, ausgeglichen, angemessen und
tonos - Spannung, Stimmung

Die Eutonie-Methode fördert körperliche und geistige Wohlspannung. Unter Tonus wird in der Eutonie der Spannungszustand der Muskulatur, der Faszien, der Haut und der Gefäße sowie das psychische Gestimmtsein verstanden.

Die Wahrnehmung für das eigene Gestimmtsein und ein gutes Körperbewusstsein können dazu beitragen, sich auf gegenwärtige Situationen und Tätigkeiten einzustellen um diese besser bewältigen zu können.

Der Zusammenhang von Körper und Psyche war bereits der Eutonie-Gründerin Gerda Alexander (1908-1994) bewusst. Dieser ganzheitliche Ansatz wird von den Eutonie-Praktizierenden nach wie vor verfolgt und gewinnt aktuell in Medizin und Forschung zunehmend an Bedeutung.

Wie wirkt Eutonie?

Die tiefgehende Wirkung der Eutonie zeigt sich in der Verbesserung verschiedener körperlicher Funktionen wie Atmung, Verdauung, Blutkreislauf und Lymphfluss.

Eine elastische Muskulatur und beweglichere Gelenke sorgen für fließende Bewegungen und eine natürliche Aufrichtung.

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

Mit zunehmender Tonusflexibilität wird Bewegung ökonomischer und der körperliche Ausdruck authentischer.

Eutonie in der Gruppe

In Eutonie-Einheiten werden Sie auf vielfältige Weise angeleitet, Ihren Körper zu spüren, seine Möglichkeiten und Grenzen zu erforschen sowie seinen Gesetzmäßigkeiten zu folgen.

Eutonie-Anleitungen helfen Ihnen dabei, Ihre Aufmerksamkeit zu sammeln und immer wieder auf Ihren Körper und das Spüren zu lenken. Eutonie-Materialien unterstützen diesen Prozess.

Vielfalt der Materialien

Eutonie-Materialien sind in ihrer Qualität sehr unterschiedlich: Sie haben beruhigende oder anregende Wirkung. Sie lösen Verspannungen, wecken die Aufmerksamkeit und unterstützen die Beweglichkeit.

Gleichzeitig schulen die Materialien das Gleichgewicht und die Aufrichtung.

Wir verwenden zum Beispiel

- Filzschnüre
- Hanfseile
- Kirschkern- oder Kastanienkissen
- Bambusstäbe
- Hölzer
- Tennisbälle, Nickibälle, Filzbälle
- Rundhölzer aus Balsa- oder Buchenholz

Einzelstunde

In einer Eutonie-Einzelstunde geht die Therapeutin/der Therapeut gezielt auf Ihre persönlichen Fragen und Anliegen ein.

Neben der verbalen Anleitung können die Hände der Eutonie-Pädagogin/des Eutonie-Pädagogen Sie unterstützend begleiten.