

# Die schmerzfreie Regulierung der Faszien

Die Eutonie als Ansatzpunkt | Barbara Seitz

In der Faszien-Eutonie geht es um die Wahrnehmung des eigenen Körpers (Selbsterfahrung) und das Fühlen von großen und kleinen Bewegungszusammenhängen im Körper. Durch das achtsame Spüren und innere Beobachten von Auswirkungen einer Bewegung entwickelt sich ein motorisches Feingefühl. Die Sprache der Eutonie in der Anleitung weckt Neugier, mit einer wachen Aufmerksamkeit eigene Zusammenhänge zu entdecken. Die Tonusregulierung der Muskelketten und Faszien ist eine Voraussetzung für fließende und geschmeidige Bewegungen. Faszien sind ein wichtiges Sinnesorgan und unverzichtbar für die Propriozeption (Bewegungsempfindung). Jeder kann lernen, durch die Eutonie seinen Tonus selbst zu beeinflussen und zu regulieren.

„Das Faszienetz ist das Gewebe unseres Körpers, das für Elastizität sorgt. Als dreidimensionales Spannungsnetz durchziehen Faszien unseren gesamten Körper wie ein „geschmeidiger Ganzkörperanzug“. Sie befinden sich in ständigen Aufbau- und Umstrukturierungsprozessen. Ihre Eigenschaften: Sie sind anpassungsfähig, dynamisch, elastisch rückfedernd, gleit- und dehnfähig, widerstandsfähig, reißfest, straff, stark und belastbar. In der Eutonie werden diese Qualitäten erlebbar und die Faszien trainiert.“ [1] Beispielsweise werden auch große Faszienzugbahnen im Üben mit diagonalen Körperbewegungen innerlich spürbar. Denn nur so ist die Voraussetzung für fließende und geschmeidige Bewegungen geschaffen.

## Der Tonus im Körper

Tonus bezeichnet den Spannungszustand in den Muskeln und den überall im Körper vorkommenden Faszien. Eine vertiefte Aufmerksamkeit und die Übungsweise der Eutonie-Prinzipien wirken regulierend auf den Tonus, das vegetative und motorische Nervensystem. Alle drei Funktionssysteme wirken ineinander und beeinflussen sich gegenseitig (vgl. Abb. 1).

Die Veränderungen im Tonus sind für die Übenden unmittelbar, während einer Eutonieinheit wahrnehmbar und zeigen sich spürend im Seitenvergleich oft als deutlicher

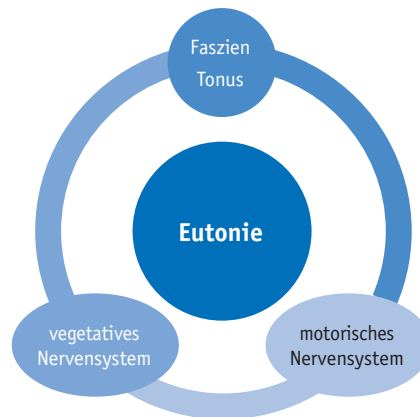


Abb. 1: Die drei Funktionssysteme wirken ineinander und beeinflussen sich auch gegenseitig.

cher Unterschied in der aktuellen Körperwahrnehmung.

Zum Beispiel: Die übende Seite liegt flacher, tiefer oder breiter auf der Unterlage, kann sich mehr lösend an den Boden sinken lassen, ist wärmer, präsenter und besser spürbar, durchbluteter, leichter oder schwerer. Oder der Lendenbereich legt sich deutlich mehr am Boden ab obwohl kurze Zeit zuvor beim ersten Ablegen an den Boden noch ein großer Hohlraum bestand. Viele Übende sind verblüfft, wie schnell sich während des Übens in der Eutonie diese Spannung im unteren Rücken tatsächlich verändern kann – ohne Schmerzen und ohne Anstrengung. Bereits seit 1957 arbeitet die ganzheitliche Eutonie-Methode mit der selbstständigen und bewussten Tonusregulierung in den Muskelschichten und im Bindegewebe (wie man das Faziengewebe früher nannte). Gerda Alexander, die Gründerin der Eutonie, schrieb 1976 in ihrem Buch „Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung“: „In der Eutonie werden die im allgemeinen unwillkürlich wirkenden Regulierungen des Tonus und des vegetativen Spannungsgleichgewichtes bewusst beeinflussbar“ [2]. Die aktuelle Faszienforschung mit ihren weiteren neuen Erkenntnissen bestätigt die empirische Arbeit der Eutonie, die als komplementäre Körpertherapie nicht auf einzelne Muskeln, sondern schon immer auf die ganzkörperliche Vernetzung und die funktionellen Bewegungszusammenhänge ge-

richtet ist. Eine Bewegung oder Veränderung an einer Stelle des Körpers hat vielfältige Auswirkungen auf ganz andere Bereiche – das auch innerlich zu spüren und wahrzunehmen, gelingt durch die besondere Übungsweise im pädagogischen Eutonie-Unterricht oder auch durch die therapeutische Eutonie-Einzelarbeit.

Durch das Eutonie-Prinzip Berührung mit der Arbeit an der Oberflächen- und Tiefensensibilität kommt es zu einer Stimulierung der sensorischen Wahrnehmungsfähigkeit und zu einem **inneren Erspüren der Bewegung in den Faszien**. Es sind keine aufwändigen Übungen notwendig: „Vielmehr ist die Wirkung einer minimalen Bewegung, die langsam und bewusst ausgeführt wird, viel tiefgreifender! Wenn dabei unser Bewegungsempfinden differenzierter wird, gewinnen wir eine ganz andere Voraussetzung, Bewegungen schnell oder langsam zu gestalten, ohne uns zu verspannen.“ [3]

Der Faszienforscher Robert Schleip schreibt dazu: „Unsere Bewegungen sind fundamental vom Spüren, also dem Verarbeiten von sensorischen Informationen aus Muskeln, Gelenken und Faszien, abhängig. Sinnliches Erleben, die Körperwahrnehmung und deren Verfeinerung müssen also auch Bestandteil des Faszientrainings sein. Es ist kein mechanisches Routineprogramm, das man nebenher abspult. Gerade die Sinnlichkeitsimpulse und das bessere Spüren können Spaß und Wohlfühl erhöhen, die mit der Bewegung einhergehen.“ [4]

Genau darum geht es in der Übungsweise der Faszien-Eutonie: das eigene Spüren ist der Haupterlebnisbereich der Eutonie und wird besonders durch die klare, verbale Anleitung angeregt und weiter vertieft.

## Die Tonusregulierung der Plantarfaszie

In der Eutonie werden klare, offene Fragen gestellt ohne Suggestion und ohne das Ergebnis des Spürens vorwegzunehmen. Jeder wird aufgefordert, selbst seine eigenen Empfindungen zu erleben – das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Es wird Zeit gelassen in der Eutonie für die Empfindung – für das Spüren und Hineinfühlen. Auch die ruhige Phase des Spürens wird von den Euto-

nie-Pädagogen mit vertiefenden Fragen verbal begleitet.

Die Plantarfaszie mit den in Abbildung 2 gewählten Kastanien kann auch schmerzfrem intensiv bearbeitet werden. Lassen Sie die folgenden Sätze der „Eutonie-Sprache“ beim Betrachten des Bildes auf sich wirken:

- Spüren Sie die Berührung an der Haut Ihrer rechten Fußsohle mit den Kastanien. Bleiben Sie mit Ihrem Körpergewicht auf dem anderen, linken Fuß. Wie nehmen Sie die Rundungen der Kastanien an Ihrer Fußsohle durch den Strumpf wahr?
- Wie erleben Sie die Länge Ihrer Fußsohle von der Ferse bis nach vorne zu den Zehen? In welchem Bereich spüren Sie mehr oder weniger Berührung mit den Kastanien?
- Bewegen Sie nun tastend Ihren rechten Fuß auf den Kastanien etwas mehr auf die Außen- oder Innenkante des Fußes – wie erleben Sie die Form Ihres Fußes? Welche neuen Berührungen an der Haut Ihres rechten Fußes spüren Sie durch den Strumpf hindurch?
- Bringen Sie nun etwas mehr Gewicht auf Ihre rechte Fußsohle – und nehmen es wieder zurück. Was verändert sich? Geben Sie nur so viel Gewicht nach rechts, wie es angenehm für Sie ist. Können die Rundungen der Kastanien in das Gewebe Ihrer Fußsohle hineinwirken? Können Sie an diesen Stellen nachgeben?
- Spielen Sie mit Ihrer Gewichtsverlagerung nach rechts: Wie wirkt sich das auf Ihr ganzes Bein und auf Ihr Stehen aus? Ist es möglich, vielleicht das ganze Gewicht auf den rechten Fuß und auf den Kastanien ankommen zu lassen? Achten Sie auf Ihre Grenzen und respektieren Sie sie – wenn es sehr unangenehm wird, reduzieren Sie die Gewichtsverlagerung wieder.
- Lösen Sie nun die rechte Fußsohle von den Kastanien und spüren Sie nach, wie Ihre beiden Fußsohlen am Boden stehen. Vergleichen Sie die Empfindungen Ihrer rechten und linken Fußsohle – gibt es Unterschiede in Ihrer Wahrnehmung? In der Größe oder in der Breite der Fußsohlen? Gibt es Auswirkungen auf Ihr rechtes Bein, auf das Stehen und Ihre Aufrichtung? Wie nehmen Sie auf der rechten, bearbeiteten Seite Ihre Schulter wahr im Vergleich zu links?
- Kommen Sie mit Ihrem ganzen Gewicht wieder auf Ihren linken Fuß und probieren Sie aus, ob Sie nun mit dem rechten Fuß einen Schritt auf die Kastanienfläche machen und darüber gehen können? Wie rollt Ihr Fuß von der Ferse zu den Zehen ab? Wie nehmen Sie die Berührung und den ersten

Druck an der Ferse wahr? Wie verlassen die Zehen nach dem Abrollen die Kastanienfläche wieder?

- Können Sie auch rückwärts darüber gehen? Wie fühlt es sich an, wenn die Zehen als erstes die Kastanienfläche berühren? Wie verteilt sich der Druck durch das Abrollen zur Ferse auf Ihre Fußsohle?
  - Spüren Sie jetzt mit beiden Füßen auf dem Boden nach – wie stehen Sie? Wie stabil stehen Sie auf dem rechten Fuß und auf dem linken? Heben Sie einen Fuß vom Boden ab und spüren Sie Ihre Stabilität im Stehen auf einem Bein. Gibt es Unterschiede?
  - Gehen Sie durch den Raum und vergleichen Sie Ihre beiden Füße im Gehen. Wie rollt der rechte Fuß am Boden ab, wie der linke? Wie spüren Sie dabei die Beweglichkeit Ihres Sprunggelenks und Ihrer Zehen? Welche Stabilität erleben Sie im Auftreten und Ankommen am Boden mit dem rechten Fuß oder dem linken? Vergleichen Sie Ihre beiden Füße auch im Rückwärtsgehen: das erste Aufkommen der Zehen, die Veränderungen in den Zehengrundgelenken, das Abrollen über die Fußballen und den Mittelfuß bis zur Ferse.
  - Lassen Sie nun dem linken Fuß die Erfahrungen auf den Kastanien machen.
  - Als Abschluss findet das „leichtfüßige“ Gehen als ganzkörperliche Bewegung eine besondere Aufmerksamkeit.
- Durch diese Faszienarbeit verändert sich die Gelenkbeweglichkeit des Fußes, der Zehen sowie die funktionelle Gesamtheit im Abrollen und trägt insgesamt zu einer Verbesserung des Gehens und der Aufrichtung bei.

### Schmerzfrem Faszienarbeit?

In der Faszien-Eutonie arbeiten wir auch mit dem Tennisball schmerzfrem unter der Fußsohle. Die mittlerweile in der Physiotherapie, Fitnesskursen und im Faszientraining weit verbreiteten Übungen mit dem Tennisball unter der Fußsohle, an der Wand und vielen weiteren Möglichkeiten, kommen ursprünglich aus der Eutonie.

Eine schmerzfrem Faszienarbeit ist durchaus möglich, weil die Übenden in der Faszien-Eutonie:

- lernen, ihren Tonus selbst zu beeinflussen,
- lernen, zu spüren, wieviel Druck sie ins Faszienewebe hineinwirken lassen und wie sie in der Tiefe nachgeben können sowie
- lernen, sensibel ihre Grenzen wahrzunehmen und diese auch zu achten.



Abb. 2: Sensorische Spannungsregulierung am Fuß mit Kastanien alle Fotos: Barbara Seitz

Die Behandlung der Faszien zur Verbesserung der Gleitfähigkeit und Flexibilität ist unumstritten und sehr hilfreich. Viele haben eine „Blackroll“ gekauft, jedoch klagen einige Anwender darüber, wie schmerzhaft die Eigenbehandlung ist. Wenn es während der Selbstmassage zu so starken Schmerzen kommt, zieht sich reflektorisch das Gewebe von der Faszienrolle zurück statt „schmelzend“ zur Rolle hin nachzugeben, wie es das Faszientraining eigentlich beabsichtigt. Natürlich zeigt der Schmerz im Muskel- und Faszienewebe umso deutlicher, dass es gerade an diesen Körperstellen sogar besonders wichtig ist, diese Verklebungen und Festigkeiten der Faszien zu bearbeiten und v. a. den Tonus zu regulieren. In meinem beruflichen Umfeld wird mir jedoch des Öfteren berichtet, dass die Blackroll bei stark erlebtem Druckschmerz schnell wieder ganz beiseitegelegt und nicht weiterverwendet wird.

### Hilft das Faszientraining nur, wenn es wehtut?

Nein. Faszien-Eutonie ist eine sanfte, schmerzfrem und nachhaltige Übungsweise, um selbstständig Spannungen in oberflächigen und auch tieferliegenden Muskel- und Faszien-schichten erfolgreich zu regulieren. Der Druck von einer Rolle oder einem Ball darf nach innen auch deutlich spürbar sein, aber nur so, dass die Übenden sich dabei wohlfühlen und in der Lage sind, die Spannungen in dem angesprochenen Faszienewebe zu lösen. Auch Dr. Robert Schleip schreibt in seinem Buch über Faszientraining: „Ein Wohlwehgefühl, also angenehmer Druck, wie Sie ihn vielleicht von Massagen her kennen, darf sich einstellen, ein scharfer Schmerz jedoch nicht.“ [5]

### Ziel der Faszien-Eutonie ist die Tonusflexibilität

Bei vielen Menschen ist die Tonusflexibilität durch chronische Verspannungen und Fehl-

haltungen eingeschränkt. Ganze Muskelgruppen sind dauerhaft fixiert und stören vitale Funktionen, z. B. die Atmung, Durchblutung, Stoffwechsel- und Organtätigkeit. Durch unzählige Erlebnisse in der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen bilden sich ganz individuell eigene Körperstrukturen und Prägungen heraus, die chronische Tonusfixierungen und Verhärtungen in den Muskelketten nach sich ziehen.

Ziel der Übungsweise in der Eutonie ist es, diese chronischen Tonusfixierungen zu lösen und den Spannungsausgleich – die Tonusregulierung – im gesamten Organismus herbeizuführen, sodass sich die ursprüngliche Lebendigkeit und Beweglichkeit wieder einstellen kann. In der Fortsetzung führt die gelernte Fähigkeit der Tonusregulierung zu einer Tonusflexibilität im Leben und erleichtert es, den Herausforderungen im Alltag angemessen zu begegnen. Das bedeutet, eine innere Flexibilität, sich jederzeit neu mit der eigenen Wahrnehmung auf die

aktuellen Gegebenheiten einstellen zu können. Das gilt für die eigenen gesundheitlichen Wahrnehmungen, wenn z. B. eine Verspannung oder ein Schmerz auftritt, genauso wie für alles, was im Alltag oder im Beruf um uns herum passiert.

Die Entwicklung des Körperbewusstseins ist im Alltag hilfreich für fließende und leichte Bewegungsabläufe. Faszien mögen bewegt und gerne ganz unterschiedlich diagonal gespannt werden. Gerade durch die Vielfalt verschiedener Bewegungen werden sie flexibler und elastischer. Schon ein spontanes Strecken, Dehnen und Räkeln im Liegen, im Sitzen oder auch im Stehen ist hilfreich und nahezu überall umsetzbar – auch als Minipausen am Arbeitsplatz.

### Ein Beispiel aus dem Alltag

Nach einem langen Arbeitstag legt sich Rainer\* mit Rückenschmerzen auf eine Matte

am Boden, um sich zu entlasten. Durch das lange Sitzen kam es bei ihm zu enormen Verhärtungen und Schmerzpunkten in der großflächigen Lumbalfaszie. Zusätzliche Schmerzen sind jetzt unerwünscht – sie sollen aufhören, möglichst sofort.

Die Faszienrolle oder -bälle sind zu hart und würden zusätzliche Schmerzen verursachen, weil das Gewebe nach dem Arbeitstag sehr verspannt ist. Tennisbälle sind zwar auch sehr fest, aber geben auch etwas nach. Hilfreich ist jetzt die schmerzfreie Tonusregulierung mit zwei Tennisbällen an der Rückseite des Beckens.

### Die besondere Übungsweise der Faszien-Eutonie

Die Eutonie-Anleitung beinhaltet achtsame, vorbereitende Schritte, z. B. das Erspüren der Auflageflächen zur Ganzkörperwahrnehmung in Rückenlage. Dann ist es sinnvoll, nur den senkrechten Druck beider aufgestellter Füße in den Boden auszuprobieren und die Veränderungen an der Auflage des Beckens wahrzunehmen. Beim nächsten Hochstützen von beiden Füßen senkrecht in den Boden werden zwei Tennisbälle rechts und links unter die Gesäßmuskulatur gelegt. Es wird Zeit gelassen, um die Stütze beider Füße langsam zurückzunehmen, sodass sich die Rückseite des Beckens vom Gewicht her langsam auf die Rundungen beider Tennisbälle beginnt niederzulassen.

Die Hauptaufmerksamkeit liegt auf folgenden Fragen: Ist an der Rückseite des Beckens die erste Berührung mit der Haut, durch die Kleidung hindurch, an beiden Bällen spürbar? Wie beginnt sich das Faszien- und Muskelgewebe um die Rundung der Bälle zu schmiegen? Wieviel Gewicht des Beckens darf sich auf die Bälle niederlassen, damit es noch angenehm ist? Wie wirken die Rundungen der Tennisbälle in das Gewebe hinein und kann es sich an den Berührungstellen lösen?

*Wenn der Druck der Bälle zu stark wird, werden die Übenenden aufgefordert sich wieder mehr auf ihre beiden Füße zu stützen, damit sich das Gewicht des Beckens wieder etwas von den Bällen entfernt. Dieses wiederholte Wegstützen und sich wieder sinken lassen reguliert sehr wirkungsvoll den Tonus auch in sehr tiefen Schichten des Beckens und der Lumbalfaszie.*

Ein „Wohlweh“ oder ein starker Druck ist möglich, aber nur so viel, wie das ganze Ge-

Tonusregulierung der Faszien Tonusflexibilität		
Körperbild Körperbewusstsein Gesundheitskompetenz	Spüren Selbsterfahrung Resensibilisierung	Propriozeption Bewegungsfreude funktionelle Bewegung

Abb. 3: Faszien-Eutonie ohne Schmerzen

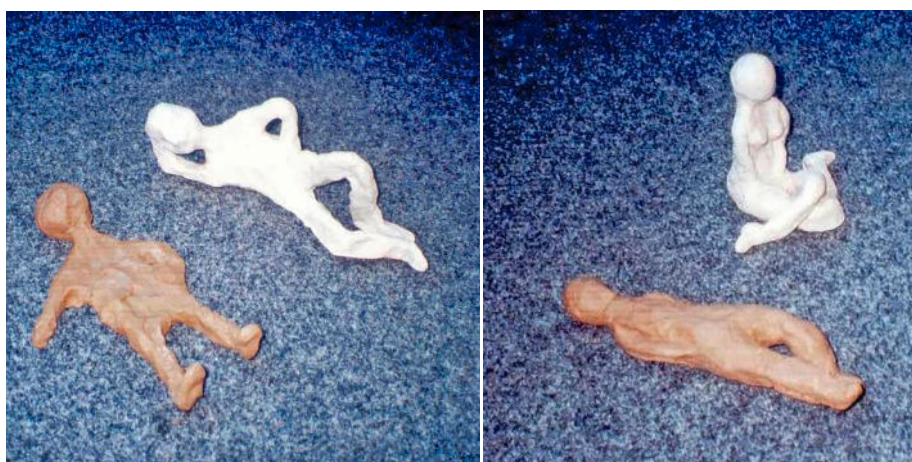


Abb. 4: Die beiden Bilder verdeutlichen die Eutonie-Arbeit: Zu Beginn der Eutoniestunden formten die Teilnehmerinnen die braune Tonfigur; nach drei Vormittagen Eutonie-Unterricht die weißen.

webe auch im Umfeld der Bälle bereit ist, nachzugeben. Bei manchen Menschen geht es leicht, andere brauchen mehrere Wiederholungen, je nach Verspannung, Druck- und Schmerzempfindlichkeit. Auch während einer Gruppen-Eutoniestunde wird genug Zeit und Freiraum gegeben, damit jeder in seinem eigenen Rhythmus diese Spannungsregulierung erleben kann, ohne dass es schmerzt.

Das Lösen der Spannung in der Tiefe der myofaszialen Gewebeschichten geschieht durch das Eutonie-Prinzip „Kontakt“ und kann so angeleitet werden: Spüren Sie zu den Berührungsstellen der Haut an der Rückseite Ihres Beckens und begleiten Sie innerlich das Gewicht Ihres Beckens mit der Schwerkraft, das sich auf diesen beiden Rundungen der Bälle niederlässt. Geben Sie das Gewicht ab – durch die Haut und durch Ihre Kleidung hindurch zu den Bällen und weiter durch die Tennisbälle zum Boden. Falls das Liegen auf den Bällen in seltenen Fällen nicht angenehm werden konnte, nimmt man die Tennisbälle sofort heraus und die Eutonie-Pädagogen leiten andere Wege zum Lösen der Spannungen an.

Die Üben spüren meist, wie das myofasziale Gewebe immer weicher und nachgiebiger wird, sodass sie mit der Zeit angenehm unterstützt auf den Bällen liegen können, auch wenn das am Anfang kaum möglich erschien. Die Tonusregulierung geschieht unmittelbar. Wenn der Druck der Bälle in die Tiefe wirkt und sich reduziert hat, können Variationen dazu genommen werden: z. B. das Pendeln beider Knie nach rechts und links, sodass auch das Umfeld des Gewebes, wo die Bälle liegen, mit reguliert wird, oder ein Knie wird zum Bauch gezogen, sodass sich der Druck des Tennisballs ins myofasziale Gewebe auf dieser Seite sogar noch verstärkt und auch in tiefsten Schichten den Tonus reguliert. Viele weitere Variationen sind möglich.

Der Abschluss und das Herausnehmen der Bälle ist zusätzlich eine wichtige Übungsphase zum Lösen von Spannungen. Die Eutonie-Pädagogen leiten die Teilnehmer an, sich bewusst von beiden Fußsohlen abzustützen – die Bälle herauszunehmen – und dann in „Zeitlupe“ sehr langsam das Niederlassen an den Boden zu beginnen: Angefangen beim Rücken in kleinen Schritten das Gewicht Stück für Stück wieder neu an den Boden zurücksinken zu lassen.

Je mehr Zeit sich die Üben nehmen, desto mehr kann sich auch in tiefen Schichten des Rückens Spannung lösen. Erst ganz zum Schluss wird auch das Gewicht des Beckens an die Unterlage abgelegt. Häufig berichten

die Üben über ein sehr gutes Wohlbefinden im Lendenbereich – er liegt besser und breiter am Boden usw.

## Verfeinerung des Körperbildes durch Faszien-Eutonie

Diese achtsamen Berührungen an der Haut und Hautgrenze vermittelt ein Bewusstsein für die eigene Körperhaltung und Körperform. Es entwickelt sich das eigene Körperbild, das bspw. durch Modelagen mit Ton in der Eutonie sichtbar wird. Der Ton wird mit geschlossenen Augen in ca. 15 min zu einer menschlichen Figur geformt (Körperbildtest nach Gerda Alexander): Die braunen Tonfiguren wurden zu Beginn der Eutoniestunden von den Teilnehmerinnen geformt; die weißen Tonfiguren nach drei Vormittagen Eutonie-Unterricht (vgl. Abb. 4, S. 67). Deutliche Veränderungen im Körperbild sind erkennbar.

## Fazit

Die Arbeit mit Faszien-Eutonie ist besonders hilfreich bei reversiblen Funktionsstörungen im Muskel- und Faszienewebe sowie für das freie Bewegungsspiel der Gelenke. Bei Bewegungseinschränkungen der Gelenke sind es oft gar nicht die Gelenke selbst – zumindest in einem frühen Stadium – sondern die Muskel- und Faszienstrukturen darum herum, die die volle Beweglichkeit des Gelenkes hemmen und einschränken. Diese verminderte Beweglichkeit reduziert die Ernährung des Knorpels über die Synovialflüssigkeit und führt langfristig zu Knorpelschäden und Gelenkschmerzen.

Die Faszien-Eutonie reguliert die Spannungen im ganzen Körper, sodass sich die Beweglichkeit verbessert und neue Bewegungsfreude entsteht. Das Spüren und Üben mit dem Körper und das Bewusstsein, in Eigenverantwortung etwas für die eigene Gesundheit zu tun, verbessert auch nachhaltig die Gesundheitskompetenz. ■

**Keywords:** *Eutonie, Faszien, Körperarbeit, Faszientraining, Faszien-Eutonie, Gesundheitskompetenz*

\*Name geändert



Barbara Seitz

Seit 1995 arbeitet Barbara Seitz freiberuflich, ab 2005 in eigener Praxis für Eutonie Gerda Alexander und Physiotherapie mit zahlreichen fortlaufenden wöchentlichen Gruppe. Sie ist zertifizierte Eutoniepädagogin und -therapeutin, anerkannte Atempädagogin und -therapeutin durch BV-Atem, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin des Forums „Gesunder Rücken – besser Leben e. V.“.

Eine Weiterbildung in Klientenzentrierter Gesprächsführung nach C. Rogers (GwG) sowie zahlreiche Fortbildungen in Feldenkrais, Alexandertechnik, Konzentrativer Bewegungstherapie KBT und weitere ergänzen ihre über 35-jährige Berufserfahrung und ihre beruflichen Qualifikationen.

Barbara Seitz ist außerdem seit 2015 Schulleiterin der Gerda Alexander Schule e. V. in Freiburg, sie 2017 nach Kenzingen umzog.

Ihre Schwerpunkte sind Prävention, Salutogenese und Resilienz; Tonusregulierung, funktionelle Bewegungszusammenhänge, Gestaltung von Lernprozessen durch Körperwahrnehmung; Akuter und chronischer Schmerz.

## Kontakt:

Praxis für Eutonie Gerda Alexander und Physiotherapie  
Barbara Seitz  
Offenburgerstr. 25  
79341 Kenzingen  
[www.eutonie-seitz.de](http://www.eutonie-seitz.de)  
[www.eutonie-ausbildung.de](http://www.eutonie-ausbildung.de)

## Literaturhinweis

- [1] [www.eutonie.de/wirkung-auf-die-faszien/](http://www.eutonie.de/wirkung-auf-die-faszien/)
- [2] Alexander, G (1986, 6. Aufl.): *Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, S. 26, München, Kösel-Verlag
- [3] Kjellrup, M. (2000): *Eutonie – Bewusst mit dem Körper leben*, S. 14, München, Verlag Ehrenwirth
- [4] Schleip, R. (2016, 6. Aufl.): *Faszien Fitness*, S. 87, riva Verlag
- [5] Schleip, R. (2016, 6. Aufl.): *Faszien Fitness*, S. 108, riva Verlag