



Eutonie in der Gruppe

In den Eutonie-Stunden kannst du vielfältige Anleitungen erleben, um deinen Körper bewusst wahrzunehmen, seine Möglichkeiten und Grenzen zu erforschen und seinen Gesetzmäßigkeiten zu folgen. Die verbale Anleitung hilft dir, die eigene Aufmerksamkeit zu sammeln und zu lenken, das körperliche und seelische Geschehen wahrzunehmen und achtsam zu begleiten. So entstehen mehr Selbstbewusstsein und mehr Präsenz. Die beschriebenen Materialien unterstützen diesen Prozess.

Eutonie in der Einzelbehandlung

Eine Einzelbehandlung bietet die Möglichkeit, auf persönliche Fragen und individuelle Anliegen besonders einzugehen. Die Hände der Eutonitherapeutin oder des -therapeuten begleiten unterstützend mit gezielter achtsamer Berührung, sanften Druckimpulsen und passiven Bewegungen. Das Körperbewusstsein wird verfeinert, Entspannung und Regeneration können sich einstellen, Blockaden und Schmerzen sich lösen. Die Behandlung findet in bequemer Kleidung i.d.R. auf einer Behandlungsliege statt.





Was ist Eutonie?

Das Wort »Eutonie« leitet sich aus dem Griechischen ab: »Eu« bedeutet wohl, gut, ausgeglichen und »tonos« Spannung, Stimmung. Damit beschreibt der Begriff, worauf die von Gerda Alexander (1908 – 1994) entwickelte Methode Eutonie abzielt, nämlich die Regulierung des Muskeltonus, um einen Ausgleich der körperlichen und damit auch der psychischen Spannung herbeizuführen. Die sanfte und leicht erlernbare Methode ist eine einzigartige Verbindung aus achtsamer Körperarbeit und ökonomischer Bewegung, die gelenkschonend wirkt. Eutonie-Themen wie Entwicklung von Körperbewusstsein und Fokussierung der Aufmerksamkeit sind heute etabliert in den Bereichen Gesundheit, Psychosomatik, Pädagogik, Soziales und Kunst. Musiker haben bspw. einen leichten Zugang zur Eutonie, weil die spezifischen Übungsweisen das Musizieren erleichtern.

Wie wirkt Eutonie?

Das bewusste Erspüren der Hautgrenzen, der Knochen, Muskeln und Gelenke hilft dir, deine Körperwahrnehmung zu verfeinern. Durch die Eutonie werden dir die Realitäten des körperlichen Daseins deutlich bewusst. Vielfältige Übungen in Ruhe oder auch Bewegung sind geeignet, einen muskulären Spannungsausgleich zu bewirken, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern und zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems beizutragen. Der Körper findet zunehmend eine stabile Sicherheit. So kann mehr Lebensbalance, Wohlbefinden und Gesundheit entstehen. Die ausgleichende Wirkung der Eutonie ist bereits nach wenigen Übungsstunden spürbar.

Materialien

In den Übungen bieten dir Eutoniepädagoginnen oder -pädagogen immer wieder unterschiedliche, natürliche Materialien an. Die Materialien haben durch den spezifischen Einsatz beruhigende oder anregende Wirkung, helfen Verspannungen zu lösen, wecken die Aufmerksamkeit, unterstützen die Beweglichkeit und dienen dem Gleichgewicht und der Aufrichtung.

Häufig verwendete Eutonie-Materialien sind z.B.

- Kirschkernkissen
- Bambusstäbe
- Kastanien
- Filzbälle
- Filzschnüre



Wem nützt Eutonie?

Allen, die Verantwortung für die eigene körperliche und seelische Gesundheit übernehmen möchten. Eutonie dient der Regeneration, wirkt präventiv und unterstützt auch bei körperlichen Beeinträchtigungen wie Erkrankungen des Muskel- und Bewegungsapparates sowie bei funktionellen Störungen der inneren Organe. Sie wendet sich an Erwachsene sowie an Kinder und Jugendliche.

Eutonie kann dein Weg sein, Stress und Erschöpfungszuständen zu begegnen und deine vorhandenen »Stärken zu stärken«.

Die Methode bewährt sich zudem

- in pädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Arbeitsfeldern
- in der künstlerischen Arbeit wie Schauspiel, Tanz und Musik
- bei Menschen, die in ihrem (Berufs-)Alltag einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind
- in der Geburtsvorbereitung