

## **EUTONIE** nach Gerda Alexander

... ein bewährter Weg zur Salutogenese – der Gesundheitsförderung - jedes Einzelnen.

Der Begriff Eutonie setzt sich aus den griechischen Worten **Eu**: wohl, harmonisch, angemessen und **Tonus**: Spannung, Stimmung zusammen. Es weist auf die Untrennbarkeit von Körper und Seele hin.

„Eutonie ist eine somatopsychische Methode, die von Gerda Alexander (1908-1994) entwickelt wurde. Sie gab ihr 1959 den Namen **Eutonie**. Ihr Anliegen war, in jedem Menschen die Fähigkeit zur Verantwortung für sich selbst, für sein Umfeld und seine sozialen Beziehungen zu fördern.“

(Auszug aus der Konzeption der Gerda Alexander Schule Kenzingen)

„Somatopsychisch“ will ausdrücken, dass dies eine Art der Körpertherapie/ Körpermethode ist, die vom Körper ausgehend auch in das seelisch-emotionale Dasein eines Menschen wirkt. (Soma – Körper / Psyche – seelisch, emotional)

### **Das Ziel der Körpermethode ist die Tonusregulierung im gesamten Organismus.**

Durch das Lernen mit Leib und Seele entwickelt sich die Wahrnehmung der eigenen seelisch-körperlichen Prozesse. Ein differenziertes Körperbewusstsein ermöglicht die bewusste Regulierung der Spannung.

Viele Menschen empfinden ihr Leben in der heutigen Zeit als stressig und alles ist zu viel. Gedanken und Bewertungen über Situationen oder Begebenheiten im Leben des Einzelnen, sorgen für körperliche (Über)-Spannungen. Zudem sorgen sitzenden Tätigkeiten, wenig Ausgleich oder Fehlhaltungen durch Schmerzen oder Krankheiten für körperliches Unwohlsein auf allen Ebenen des persönlichen Daseins.

Diese ganzheitliche Methode Eutonie hilft den Körper und seine Signale bewusst wahrzunehmen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie sich der Spannungszustand im Körper reguliert und ein „Wohl-gespannt im Alltag leben“ möglich wird.

### **Der Ausgleich des Körpertonus wirkt sich regulierend auch auf den Psychotonus aus. So kann sich ein körperlich-seelisches Gleichgewicht entwickeln und insgesamt ein Wohlbefinden einstellen.**

Die Eutonie wird sowohl in der Gruppe (Eutonie-Pädagogik) als auch in Einzelsitzungen (Eutonie-Therapie) angeboten.

### **Eutonie-Pädagogik**

In kleinen Gruppen, 6-8 TeilnehmerInnen, finden die Übungen im Stehen, in Bewegungen, im Sitzen und im Liegen auf dem Boden (Schurwollmatten) statt. Es gibt hierzu Eutonie-Material wie Tennisbälle, Filzbälle, Filzballschalen, Bambusstäbe, Eutonie-Hölzer, Kastanienschläuche sowie Kirschkerne – gewärmt oder auch Kirschkerne-schläuche. Diese Materialien erfüllen in den einzelnen Übungen unterschiedliche Funktionen. Das Erspüren, Bewusstwerden und Loslassen mithilfe des eigenen Körpers zum Boden oder zum Material steht im Vordergrund. Mit großer Ruhe

und Klarheit werden die Übungen von der Eutonie-Pädagogin angeleitet, geführt, und auch am Modell eines nachgebildeten menschlichen Skelettes gezeigt. Dieser dialogische Ansatz in der Eutonie-Pädagogik fördert die eigene Gesundheitskompetenz, den selbständigen Umgang mit sich selbst und den psychosozialen Umgang mit Anderen. Das eigene Körperbewusstsein wird spürbarer sowie die daraus resultierenden neuen Möglichkeiten für die eigene Persönlichkeitsentwicklung bewusster.

Die **Gruppenstunden** finden jeweils mittwochs von 17:00 bis 18.15 Uhr und freitags von 10.00 bis 11.15 Uhr statt. Bitte melden Sie sich per E-Mail oder über das Kontaktformular an. Der Einstieg ist jederzeit, ohne Vorkenntnisse, möglich.

### **Eutonie-Therapie**

Die Eutonie-Therapeutin wendet am Klienten selbst die Eutonie-Prinzipien an, die in der Eutonie-Pädagogik verbal, als Übungsanleitung, vermittelt werden. Durch bewusstes, einfühlsames Berühren, ausstreichen, zielgerichtete Bewegung einzelner Regionen/Körperteile des Klienten wird der Tonus im Körper reguliert. Eine Sitzung besteht aus einem Vorgespräch, der Anwendung sowie dem Nachruhen des Klienten und dem Nachgespräch. Bei körperlichen Beschwerden oder auch psychischen Themen erstellt die Therapeutin einen Behandlungsplan.

Einzel Sitzungen in der Eutonie-Therapie sind nach Vereinbarung möglich; Dauer ca. 75 Minuten.