

Eutonie®

Körper und Raum bewohnen

Karin Schaefer



„Bewohnt euren Körper, bewohnt euren Raum, seid offen für alles Erstaunliche, fragt ohne Unterlass die Welt, befragt sie mit euren Sinnen.“

(Leitmotiv der Gerda Alexander)

Wie erleben Sie sich in Ihrem Alltag?

Stehen Sie oft unter Zeitdruck und Stress durch zu viele Anforderungen? Antwortet Ihr Körper darauf mit Kopf- oder Rückenschmerzen, mit Schlaflosigkeit oder Atemnot? Leiden Sie unter Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit oder unter chronischen Erkrankungen? Fühlen Sie sich oft bedrängt von psychischen Belastungen?

Wie möchten Sie Ihrem Alltag begegnen?

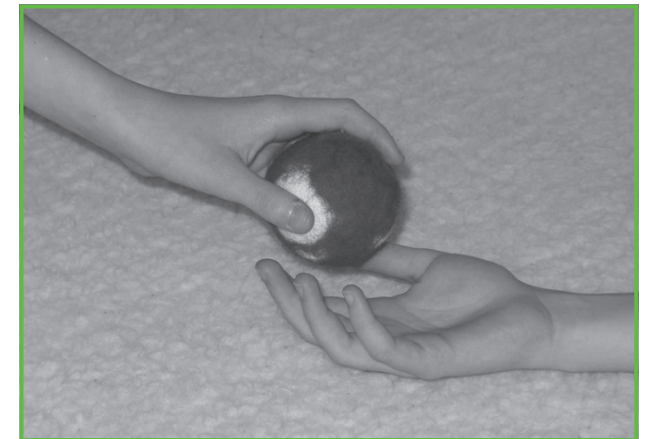
Sehnen Sie sich nach mehr innerer Ruhe und Gelassenheit? Möchten Sie wieder Freude an Ihrer Beweglichkeit erleben und zu mehr Lebensschwung finden? Suchen Sie nach einem Zugang zu Ihrer eigenen Kreativität? Wünschen Sie sich mehr innere Unabhängigkeit von äußeren Umständen?

Gerda Alexanders Liebe und Begabung zur Musik und zum Tanz führten sie zur Rhythmikausbildung Jaques-Dalcroze. An der Hochschule für Musik in Berlin legte sie das Examen ab. Ein Praktikum bei dem Reformpädagogen Dr. Peter Petersen aus Jena prägte ihr pädagogisches Anliegen: die Fähigkeit des Menschen zu Autonomie, Kreativität und Verantwortung zu fördern.

Durch eigene schwere Erkrankungen motiviert, entwickelte sie neben ihrer pädagogischen und künstlerischen Tätigkeit auch einen therapeutischen Weg. 1933 wählte sie Kopenhagen zu ihrem neuen Heimatort. 1959 stellte sie ihre Methode bei einem internationalen Kongress für Entspannung und Bewegung vor. Bis 1987 leitete sie die Ausbildung an ihrer Schule in Kopenhagen, zu der Schüler/innen aus den europäischen Ländern, aus USA, Kanada und Südamerika kamen.

Eutonie - Für einen besseren Umgang mit sich selbst

Gerda Alexander (1908 -1994) ist die Gründerin dieser körperorientierten Methode. Sie wählte die Bezeichnung EUTONIE, die sich zusammensetzt aus den griechischen Worten EU – gut, wohl, ausgeglichen, angemessen, harmonisch und TONOS – Spannung, Stimmung.



Damit weist sie auf die Einheit von Körper, Geist und Seele hin und benennt zugleich das Ziel: Spannungsregulierung und Spannungs



flexibilität des menschlichen Organismus. Sie ermöglichen dem Menschen die Anpassung an seine Lebenssituation und legen seine lebendige Schwingungsfähigkeit frei.

Eine angemessene Spannung führt zu ökonomischer Bewegung und zum allgemeinen Wohlbefinden.

Grundthemen der Eutonie

Die Eutonie G. A. geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit zu Wachstum und Entwicklung, zu sozialer Beziehung und Verantwortung hat und eine Sehnsucht nach Lebenssinn, Selbsterfüllung und Ausdruck seiner Kapazitäten in sich trägt. Die Grundthemen der Eutonie machen diese menschliche Existenz deutlich:

Transport: Der Mensch wird durch Kraftübertragung (Transport) gegen die Schwerkraft aufgerichtet. Aus dieser Aufrichtung entsteht seine besondere Beziehung zur Welt. Aus

Berührung, Kontakt und Transport entwickelt sich das individuelle „Stehen-in-der-Welt“.

Lernen durch Erfahrung – Lernen mit Leib und Seele

Gerda Alexander entwickelte die Prinzipien der Eutonie als methodische Mittel. Sie sind praktische Übungsweisen und machen die Grundthemen Berührung – Kontakt – Transport erfahrbar. Verschiedene Prozesse des Körpers werden angesprochen: Sensibilität und Beweglichkeit, Durchblutung und Atmung,



Wach-Schlafrhythmus, Spannungszustände des gesamten Organismus. Berührung mit dem Boden und verschiedenen Materialien helfen, den Körper in seiner Haut, Form und Struktur zu erspüren. Einfache, bewusst vollzogene Bewegung und ruhiges Wahrnehmen innerer Prozesse machen den Körperinnenraum bewusst. Die Übungen in Ruhe und Bewegung werden immer neu variiert, kombiniert und abgestimmt auf die Situation der Übenden.

Die Übungen im Eutonie-Unterricht regen somatopsychische Lernprozesse an: Eigene Möglichkeiten werden entdeckt und ausgeschöpft, Grenzen erkannt und respektiert, neue Wege ausprobiert. Diese Erfahrungen sind einfach zu übertragen in den Alltag, unabhängig vom Alter, körperlichen Einschränkungen und Leistungsfähigkeit, in Ruhepausen und im Arbeitsprozess,

Anwendungsbereiche

Die Methode wendet sich an Menschen jeden Alters, die sich selbst entdecken und etwas für ihr leibliches Wohlbefinden tun wollen, die ihre Kreativität weiter entwickeln und ihre Kontaktfähigkeit zur Umwelt verbessern möchten. Die einfachen Übungen werden ohne Suggestion und mit Respekt vor jeder Individualität angeleitet. Verbale Anleitungen lenken die Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen und Körperprozesse, sie helfen, sich leiblich wahrzunehmen. Spannungsausgleich



und Stressabbau, gesunde Aufrichtung und innere Stabilität werden körperlich-seelisch erfahren und führen zu ökonomischen, freien Bewegungen. Der Organismus lernt, die Prinzipien der Eutonie im Alltag umzusetzen, sich flexibel auf aktuelle Situationen einzustellen und ihnen mit angemessener Spannung zu begegnen. Eindrücklich wird erlebt, wie die eigene Wahrnehmung diesen Prozess fördert und vertieft.

Die Eutonie ist besonders wirksam bei chronischen Beschwerden und psychosomatischen Erkrankungen. Bei Rückenschmerzen, Einschränkungen in Gelenken und Muskulatur, Fehlhaltungen, vegetativen Störungen mit Auswirkung auf Atmung, Herz-Kreislauf



Karin Schaefer

geb. 1934, Gründerin und Leiterin der Gerda-Alexander-Schule (1987-2006)

1977- 1981 Ausbildung und Diplomierung bei

Gerda Alexander in Kopenhagen, 1983 – 1987 Ausbildung und Zertifikat Feldenkrais-Methode, Eigene Praxis, 3 Jahre Tätigkeit in neurologischer Arztpraxis, Unterricht für Musiker

Weitere Informationen:

Gerda-Alexander-Schule e.V. Offenburg, 0781/222 25, www.eutonie-ausbildung.de

DEBEGA Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V. , Barbara Seitz , 07644/923 702, www.eutonie.de

und Lymphsystem, Stresssyndromen und Verspannungen stellen sich Erleichterung und oft eindrucksvolle Verbesserung ein.

Die Gesetze unseres Körpers werden erspürt und verstanden als ein natürlicher Schutz vor falschem Gebrauch. Dadurch entwickelt sich ein neuer, sinnvoller Umgang mit dem Körper, in dem die natürlichen Heilkräfte wirksam werden können.

Somatopsychische Lernprozesse wirken entsprechend der Untrennbarkeit von Körper, Geist und Seele auf den ganzen Menschen und haben therapeutische Wirkungen. Körperliche Spannung und seelische Stimmung finden zu einem besseren Gleichgewicht. Gelassenheit, Selbstheilungskräfte und Autonomie entwickeln sich.

Von der Gerda-Alexander-Schule diplomierte Eutonie - Pädagoginnen bieten im Raum Freiburg/Offenburg Kurse und Einzelstunden an:

Barbara Kopf · Ecklebergstr. 9 · 79261 Gutach/Waldkirch · 07685-7472

Traude Märterer Weindl · Reutebachgasse 40 · 79108 Freiburg · 0761-5569131

Claudia Nadler-Weiß · Hindenburgstr. 45 · 77654 Offenburg · 0781-948 6488

Monika Prange Birenmatstraße 11 77736 Zell a. H. 07835-8616

Christel Schwiegershausen · Fuchshaldeweg 55 · 77654 Offenburg · 078133103

Barbara Seitz · St.-Peter-Str. 12 · 79341 Kenzingen · 07644-923702

Gruppenunterricht – Eutonie-Pädagogik:

Der verbale Erfahrungsaustausch in der Gruppe vertieft den Prozess und hilft, sich und andere zu verstehen. Kosten für 60 – 90 Minuten zwischen 10 – 15 €.

Einzelunterricht – Eutonie-Therapie:

Hier wird auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme des Klienten besonders eingegangen. Kosten für 45 – 60 Minuten zwischen 45 - 70 €.

