



Vlaamse Etonie School vzw

Etonie: duurzame zelfzorg

Gezondheid – Preventie – Revalidatie

2020

“Het eigen lichaam is het beste gezondheidssysteem dat we hebben,
als we tenminste weten hoe we ernaar moeten luisteren.”

Dr. Christiane Northrup

© Etonievers®

DOSSIER

Etonie: duurzame zelfzorg
Gezondheid – Preventie – Revalidatie

2020

“Het eigen lichaam is het beste gezondheidssysteem dat we hebben,
als we tenminste weten hoe we ernaar moeten luisteren.”

Dr. Christiane Northrup

© Etonievers®

INHOUDSTAFEL

Voorwoord	p.5
DEEL I De ontwikkeling, situering en betekenis van eutonie	
1 Hoe heeft eutonie zich tot op vandaag ontwikkeld?	p.6
2 En de toekomst?	p.8
3 Situering van eutonie binnen gezondheidspreventie, -bevordering en -responsabilisering	p.9
4 De maatschappelijke draagwijdte van eutonie	p.11
<u>Conclusie DEEL I</u>	p.12
DEEL II Eutonie verder uit de doeken	
1 Hoezo eutonie, de juiste spanning? Wat is de referentie?	p.13
2 Hoe werkt eutonie?	p.16
3 Eigenheid van eutonie in preventie en revalidatie	p.23
<u>Conclusie DEEL II</u>	p.25
Meer over de Vlaamse Eutonie School (VES) en merknaam <i>Eutonieves</i>®	p.27
Literatuurlijst	
Algemeen	p.29
Eutonie	p.30
Werkten mee aan DEEL I en DEEL II van dit dossier	p.33
DEEL III Enkele eutoniepedagogen^{ves} aan het woord	p.34
BIJLAGE: te verkrijgen eindwerken	p.40

Voorwoord

Met dit dossier beogen wij een ruimere bekendmaking en verspreiding van eutonie. We richten ons tot alle spelers van de gezondheidszorg en welzijnssector, beleidsmakers, docenten en hulpverleners, sportcoaches, organisaties en diensten, onderzoekcentra... begaan met 'de belichaamde mens'. Zie Deel I en deel II.

Korte terugblik: de eerste uitgave van dit dossier verscheen in 2005-2006, op aanraden van Prof. Bart Vanreusel (Faber KUL). Het werd, naast het Dossier Eutonie en Onderwijs, samengesteld door eutoniepiedagogen Mieke Braet, Chantal Dufour en Therese Windels.

In 2014 was de viering van 40 jaar Eutonie in Vlaanderen de aanleiding om dit dossier gedeeltelijk te herwerken. Nieuwe ontwikkelingen en aanvullingen werden in deze uitgave opgenomen met medewerking van nieuwe collega's eutoniepiedagogen (zie p. 33).

In april 2019 vierden we het 30 jaar bestaan van de Vlaamse Eutonie School, opgericht in april 1989.

Vandaag, coronatijd, moeten we, in deze 15 jaar tussen de eerste uitgave en deze, grote veranderingen vaststellen:

Enerzijds op maatschappelijk vlak:

De verhoogde werkdruk en de mateloze mediaheerschappij is in versneld tempo extreem toegenomen. Hyperprikkeling, burnoutmeldingen en de veelheid aan lichaamsklachten maken het de zorgsector niet gemakkelijk. Een steeds langer werkende bevolking vraagt specifieke aandacht en ondersteuning, ook al is het consumptieaanbod 'wellness' groter dan ooit. Daarnaast brengen de nieuwste **medische en biotechnologische ontwikkelingen** nooit geziene mogelijkheden, maar roepen evenzeer ethische vragen op.

De laatste jaren vindt met hoogste snelheid een ongeziene mondialisering plaats... en nu deze pandemie... die ons tot een zekere stilstand dwingt.

Meerdere klokkenluiders zeggen al lang: 'Leren loslaten', 'in zichzelf rust leren vinden', plaats en tijd geven aan het eigen innerlijk leven, is meer dan ooit belangrijk... en vanuit de neurowetenschappen verwachten we steeds meer bevestigende inzichten.

Anderzijds in het eutonie-midden:

- De Vlaamse Eutonie School heeft haar specifieke pedagogische werkwijze verder uitgewerkt en laten registreren met als merknaam *Etonievers*® (zie p. 27).
- Sedert haar oprichting heeft de VES nu ruim 108 eutoniepiedagogen en -opgeleiden gevormd en waardoor het eutonie-cursusaanbod aanzienlijk werd uitgebreid.
- Op 1 maart 2015 werd de VvE – Vereniging voor Eutonie – opgericht en in een groeiend eutonie-midden verwelkomd, zie: www.eutonie.info.
- In samenwerking met de Waalse collega's is www.eutonie.be te raadplegen...
- Een derde dossier is in voorbereiding: Eutonie – een weg naar verinnerlijking, 'zich her-inneren', verstillen en ondersteuning bij het ouder worden –.

Wij verwijzen graag naar onze site www.eutonieschool.org.

Eutonie, een duurzame zelfzorg afgestemd op het 'gewone' samen – LEVEN

Rustig standvastig in de branding

Deel I De ontwikkeling, situering en betekenis van Eutonie

1 Hoe heeft Eutonie zich tot op vandaag ontwikkeld?

1.1 Korte situering

Deze westerse lichaamspedagogie werd door Gerda Alexander (1908-1994) ontwikkeld en is internationaal verspreid. Gerda bouwde haar eutoniemethodiek voornamelijk uit in Denemarken waar zij, van in de jaren '40 tot in de jaren '80, in Kopenhagen haar school leidde. Zij was afkomstig uit Duitsland en genoot een musisch-ritmische opleiding bij Jaques Dalcroze. Zware gezondheidsproblemen in haar jongvolwassenheid liggen aan de oorsprong van haar zoektocht en levenswerk. In haar visie kon eutonie zich zowel als pedagogie, als therapie en als kunstzinnige creatieve bewegingsvorm ontwikkelen.

(Lees: 'Het ontstaan van de eutonie doorheen het leven van Gerda Alexander' op <http://www.eutonieschool.org/blog/>, ook los verkrijgbaar als publicatie).

Een andere eutonierichting danken we aan Hannelore Scharing, verpleegkundige en ademtherapeute, werkzaam in het Zwarte Woud (Duitsland). Na meerdere contacten met Gerda Alexander besliste zij een eigen koers te varen. In 1975 startte zij met haar eigen Eutonie-Ausbildung die zij later 'Atem, Rythmus, Bewegung' zal noemen. De eutonie-principes van Gerda Alexander blijven ten dele herkenbaar, terwijl het accent ondermeer wordt gelegd op een persoonlijke herordening en een diepgaande innerlijke 'Umbau', t.t.z. veranderings-, omvormingsproces.

Enkele door haar gevormde eutoniedragers werden in de jaren '80 in Vlaanderen werkzaam. Zo verzorgde Nand Cuvelier in Relatie Studio te Gent een korte opleiding. Simon Witvrouw en Etienne Amand zullen op hun beurt een opleiding in Luxemburg ontwikkelen en zijn begin 2014 gestart met een opleiding 'Meditatieve Eutonie' in Amsterdam.

In Vlaanderen werd eutonie in 1973 geïntroduceerd in het gesubsidieerd Vlaams socio-cultureel werk (Stichting Lodewijk de Raet, De Sirkel en Vormingscentrum Samen), door Therese Windels, lic. L.O. en kineopleiding KUL en vroegere Parnasdocente. Na een beslissende ontmoeting met Gerda Alexander in 1969 volgde zij, samen met haar nicht Jenny Windels (leerkracht basisonderwijs), de opleiding in de 'Internationale Groep', waarna Therese de opleiding bij Gerda Alexander in Denemarken vervulde, terwijl Jenny eutonie bij kinderen ging toepassen in het Bijzonder Onderwijs. Therese heeft zich eveneens in het werk van Hannelore Scharing kunnen verdiepen tijdens haar verblijf in het Zwarte Woud van 1973 tot 1979. Intussen hebben meer dan 45 jaar voltijdse cursusjaren en 30 jaar opleidingservaring vormgegeven aan het huidige concept van de Vlaamse Eutonie School *Eutonieves*®.

De vzw. 'Vlaamse Eutonie School' werd opgericht in 1989 en verzorgt sindsdien een 4-jarige 'Bijscholing in de eutoniedragers', met een 108 opgeleiden, waaronder 14 van Nederlandse en 8 van Duitse nationaliteit.

1.2 De specificiteit van de Vlaamse Etonie School: haar pedagogisch concept

(zie verder p. 27)

1. De hierboven vermelde eutonierichtingen liggen aan de basis van de pedagogische werkwijze van de Vlaamse Etonie School: etonie van Gerda Alexander, de werkwijze van Hanne Lore Scharing, enkele aspecten van Dr. Glaser, die met Fr. Veldman de Haptonomie ontwikkelde (Medau-Schule in Coburg, Duitsland).

Dit resulteert in:

- ervaren van moeiteloosheid en de lichtheid van beweging (G. Alexander)
- zelfzorg voor de eigen lichaamshouding ('posturale herordening' H.L. Scharing - RAB)
- creatief vormgeven in de 'eigen' bewegingsexploraties (G. Alexander)
- aandacht voor nawerking en innerlijkheid tot op diepere lagen (H.L. Scharing - RAB)
- soepelheid onderhouden door middel van een houdings- en bewegingsreeks (Dr. Glaser en Medau-Schule).

2. De specificiteit van de VES ligt eveneens in het integreren van de wetmatigheden van de spierkettingen van het Institut des chaînes et des techniques Godelieve Denys-Struyf (I.C.T.G.D.S.) Zie p. 27: Pijlers van de merknaam *Etonie^{ves}*®

Met deze zorgvuldig opgebouwde pedagogie onderscheidt de Vlaamse Etonie School zich van andere etoniescholen en andere eutonierichtingen.

1.3 Een sterk aanbod

Met meer dan 55.000 uren etonieonderricht delen de etoniepedagogen^{ves} de gemeenschappelijke overtuiging dat etonie werkzaam en vruchtbaar is bij jong en oud, ziek en gezond, en in de meeste beroepen toepasbaar is.

De etoniepedagogen en duizenden cursusdeelnemers ondervinden dagelijks het weldoend impact van etonie in hun persoonlijk en relationeel leven, in hun werk en in hun sociaal engagement.

Een sterk aspect van de etoniepedagogie is dat iedereen, individueel, het oefenaanbod kan vertalen naar de eigen spanningstoestand, de eigen spanningspatronen, de eigen behoeftes en het eigen concrete dagelijkse leven.

1.4 Praktische aspecten van het onderricht

Het etonieonderricht kan zowel in groep als individueel gegeven worden.

Een cursus van ca. 30 à 40 uren legt een basis en reikt een oefenmogelijkheid aan waarmee de persoon zelfstandig leert omgaan. Bij regelmatig oefenen kan het effect al tot in het dagelijks leven doordringen, in die zin dat de persoon bij machte wordt om zich van onnodige spanningen te ontdoen en toegang vindt tot meer welbevinden en rustgevoel. Een vervolgcursus van +/- 30 uren brengt de persoon tot de directe omgang met de dagelijkse rechtopstaande situatie. De capaciteit tot bijsturen vergroot en de algehele alertheid wordt aangescherpt. Zo kan een totaal van 60 uren etoniebegeleiding én eigen oefenbereidheid de persoon toelaten etonie in het eigen leven te integreren.

Elke etoniepedagoog werkt op autonome basis en vanuit eigen initiatief. Elke etoniepedagoog kan steeds ingaan op een vraag van organisaties of vorm van samenwerking.

2 En de toekomst? Ook in deze coronatijd...

De groei van de Vlaamse Etonie School (VES) kon slechts gebeuren door de eigen financiële bijdrage van alle opgeleiden zelf. De gestadige ontwikkeling van eotonie in Vlaanderen en Nederland kon ook slechts gebeuren dankzij de persoonlijke inzet van de etoniepedagogen. Velen onder hen zouden zich uitsluitend aan het eotonieonderricht willen wijden om anderen te laten ervaren wat ‘herstellen en terug op krachten komen’ betekent. Velen willen zich voltijds engageren om perspectief te bieden aan een grote groep mensen, in verband met ‘positieve gezondheidszorg’ (ref. Machteld Huber, zie p. 10, 11).

Het huidig systeem maakt het hen tot op vandaag niet mogelijk: de meesten onder hen zijn verplicht om voor een andere job te kiezen omwille van broodwinning, familiale verplichtingen en sociale zekerheid.

Wij kijken uit :

- naar erkenning van eotonie in haar bijdrage tot persoonsvorming en gezondheidsopvoeding, binnen de maatschappelijke context en noden.
- naar integratie van deze lichaamspedagogie:
 - in opleidingen voor zorgverleners zowel voor zichzelf als voor de hen toevertrouwde mensen
 - in de lerarenopleidingen op alle niveaus, te beginnen met kleuters
 - als basis in de bewegingsopvoeding
 - in rug- en nekscholen
 - bij andersvaliden, senioren, mantelzorgers
 - in woonzorgcentra, psychiatrische instellingen, gevangenissen
- naar erkenning, mogelijkheden, overheidssteun om als etoniepedagogen een vruchtbare bijdrage te leveren in deze brede maatschappelijke context, o.a door RIZIV, arbeidsgeneeskunde, controleartsen, VIGEZ, LOGO's, accreditaties...
- naar mogelijkheden om actor te worden in de preventieve gezondheidszorg, en dat voor specifieke doelgroepen, o.a. bij preventie van burn-out
- naar wetenschappelijk onderzoek om de werkwijze en baten van eotonie nog steviger te onderbouwen – evidence based (zie deel III: Getuigenissen).

en ...

wij kijken uit of nieuwe wetgevingen van de verantwoordelijke Ministers van Volksgezondheid en Welzijn en van onderwijs, eotonie enig perspectief zullen geven...

- Naar deelname, op academisch niveau en beleidsniveau, aan een denkplatform voor een volledig vernieuwde visie en invulling van de lichamelijke opvoeding – **opvoeding van de belichaamde én sensibele mens** – steunend op de nieuwste wetenschappelijke bevindingen.

*“Hoe complexer de buitenwereld is en hoe groter de veelheid van uitdagingen,
hoe sterker de noodzaak tot zelfperceptie en zelfgevoel”*

neuroloog Antonio Damasio*

*Damasio, Antonio: zie Literatuurlijst, p.29.

3 *Situering van eutonie binnen gezondheidspreventie, -bevordering en -responsabilisering*

De opvattingen over gezondheidszorg hebben een grote evolutie doorgemaakt. Ons beeld van zorg is meer en meer verbreed van curatieve zorg voor een passieve patiënt die behandeld wordt voor een pathologie, tot preventieve zorg en gezondheidsbevordering waarvoor men zelf verantwoordelijkheid dient op te nemen.

“We doen een sterker appel op ieders verantwoordelijkheid om zijn of haar gezondheid te bewaken en te bevorderen.”

p. 33 in het Regeerakkoord van de Vlaamse Regering, 2004

Meer en betere zorg, die echter wel betaalbaar moet blijven – en dus meer preventieve zorg – behoren tot de prioriteiten van de Vlaamse Regering, want:

“Gezond blijven. Minder (snel) afhankelijk van zorg. Zo min mogelijk door ziekte of functionele beperkingen worden gehinderd. Dat is cruciaal voor de levenskwaliteit van eenieder. De eerste zorg is de preventieve zorg. Actief blijven is de beste preventie.”

p. 8 in het Regeerakkoord van de Vlaamse Regering, 2004

Bovendien is het beeld van ‘de patiënt’ in volle evolutie. De medische visie werd verruimd naar een visie waarin het lichamelijke in zijn samenhang met de psychische en sociale dimensies wordt bekeken.

“De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) ziet ‘Gezondheid’ in de dynamiek van de totale mens en van het dagelijks leven, waarin het om ‘welbevinden’ gaat. Het is een beweeglijk en stromend proces... waarin de dagelijkse processen in familie, werkveld, relaties en de omgevingsfactoren voortdurend meespelen.”

Uit het voorwoord van Dr. Ilona Kickbusch (WHO)

in *Der Wiederentdeckte Körper* van Dr. Helmut Milz (*1 volg.pagina)

Gezondheid in deze zin veronderstelt dus dat de ‘totale mens’ actief participeert in het dynamische proces van meer of minder welbevinden. In deze dynamische opvatting over gezondheid spelen bewustwordingsprocessen een cruciale rol. Bewust worden van risicogedrag, gezonde voeding, voldoende beweging e.d. krijgt steeds meer aandacht in het kader van preventie en gezondheidsbevordering.

Dr. Ilona Kickbusch beklemtoont bovendien de onlosmakelijke samenhang van bewustwordingsprocessen en de lichaamsbeleving. In de gezondheidspolitiek geeft zij een centrale plaats aan de “bewuste toegang tot het eigen lijf”.

“Zichzelf en de eigen zintuigen te leren vertrouwen in het ervaren van het eigen lichaam, is als een van de vijf werkerreinen voor een nieuwe gezondheidspolitiek duidelijk uitgedrukt in het Ottawa-Charter voor gezondheidsbevordering*: De persoonlijke competentie (vaardigheid) in het omgaan met zichzelf (het lichaam) en anderen.” “... voor al te velen onder ons is de vreugde aan het eigen lichaam teloorgegaan”.

(Uit het voorwoord, zie boven)

*WHO: The Ottawa Charter for Health Promotion, 21 November 1986
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Vanuit deze inzichten werd de Gerda Alexander Etonie in de WHO door Prof. Dokter Helmut Milz (*1) in 1987 geïntroduceerd als eerste discipline voor het bevorderen van geestelijke en lichamelijke gezondheid. Hij onderlijnt het belang voor de toekomst om te komen “tot een groeiende zelfbewuste eigen verantwoordelijkheid...”.

“In plaats van zelfbewust op de eigen zintuigen te vertrouwen en ze onderzoekend te benutten, zijn al te veel mensen steeds meer afhankelijk geworden van andermans mening (weten) en van het oordeel van experts.” (*2)

Voor arts-onderzoeker Machteld Huber** voldoet de huidige definitie van de Wereld Gezondheidsorganisatie niet meer. Zij heeft een nieuw concept ontwikkeld: ‘positieve gezondheid’. In 2011 werd haar voorstel tot een nieuwe definitie van gezondheid in TheBMJ (British Medical Journal) gepubliceerd. (<http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>) In 2012 ontving zij voor dit werk de onderzoeksprijs van ZonMw-Parel).

Veerkracht en zelfregie

“Gezondheid is een dynamisch fenomeen en aandacht voor gezondheid moet worden gezien als een onlosmakelijk onderdeel van de levenskunst en niet als iets dat pas nodig is als zich ziekten aandienen. Natuurlijk moet ziekte, waar mogelijk, worden behandeld, maar daarnaast moet er ook aandacht zijn voor het versterken van veerkracht, zelfregie en *health literacy* - basisgezondheidsvaardigheden.”

(<http://www.zonmw.nl/nl/over-zonmw/parels/nieuw-concept-van-gezondheid/>)

Op 17 december 2014 is zij op dit onderwerp gepromoveerd aan de Universiteit van Maastricht.

“Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Zo luidt het nieuwe concept. Deze definitie is flexibeler en dynamischer en neemt de veerkracht van mensen mee.”

Verder: “Het verschil met de WHO-definitie is dat in dit concept de potentie benadrukt wordt om gezond te zijn of te worden, zelfs wanneer er sprake is van ziekte. Daarbij zijn persoonlijke groei en ontwikkeling en het vervullen van persoonlijke doelen in het leven net zo belangrijk.”

*1 Prof. Dr. H. Milz (www.helmutmilz.de) beoefent algemene en psychotherapeutische geneeskunde, doceert aan de universiteit Bremen, verdiepte zich in lichaamsgerichte leer- en therapie methoden, was raadgever aan de WHO, en schreef boeken over ‘ganzheitliche Medizin’, lijf en lichamelijke gezondheid. Hij bracht wetenschappelijke inzichten met betrekking tot het belang van tonus, stress- en emotieregulering op het feest van ‘30 jaar eotonie in Vlaanderen’ (Lier, 2 oktober 2004): *Etonie, een boeiend erfgoed*, VES 2004 (zie literatuurlijst)

*2 Milz, H.: *Der wiederentdeckte Körper*, p. 201.

**Machteld Huber:

http://www.louisbolk.org/?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=286&cntnt01origid=15&cntnt01detailtemplate=Nlactueel&cntnt01lang=nl_NL&cntnt01returnid=164

Wat wil M. Huber bereiken met de nieuwe definitie?

“Momenteel wordt (in Nederland) 95% van het zorgbudget besteed aan ziekten en is er minimaal budget voor gezondheidsbevordering. Ik hoop dat een nieuwe definitie aanzet tot het ontwikkelen van programma’s waarmee mensen veel meer leren over wat ze zelf kunnen doen om hun gezondheid te bevorderen. En dat gaat verder dan preventie...”

(uit het interview op www.zonmw.nl)

Door de focus te verschuiven en ‘gezondheid’ meer aandacht te geven, leren beleidsmakers en politici anders te denken over invulling en preventie van de zorg.

4 De maatschappelijke draagwijdte van eutonie

Steunend op heel wat ervaring en de nieuwste neurowetenschappelijke gegevens, durven wij stellen dat eutonie algemeen gezondheid-genererend werkt en dus de volksgezondheid ten goede komt. Maar eveneens de ‘wakkere burger’ aanzet tot kritische positionering.

Met gevolgen op:

4.1 Financieel vlak:

- daling van de ‘medicatie-afhankelijkheid’;
- besparingen op lange termijn, ten gevolge van een daling van medische consumptie;
- ‘welbevinden’ en ergonomische zorg, zonder al te dure apparatuur;
- ‘anders ouder worden’, minder afhankelijk van de zorgverlening;
- ‘anders omgaan met ziek zijn’, minder afhankelijk van medische hulp.

4.2 Sociaal vlak:

- meer autonomie en tegelijk solidair op diepmenselijk vlak;
- meer levenszin en draagkracht;
- een ‘kritische’ en zelfbevragende attitude;
- een verminderd consumptiegedrag;
- herwaardering van eenvoudige waarden.

4.3 Burgerzin en maatschappelijke verdraagzaamheid in een multiculturele samenleving:

Reeds in 1996 voorzag de Franse neurofysioloog, psycholoog en ingenieur Alain Berthoz (°1939) hoezeer onze huidige generatie getekend zou worden door een, voor hem verontrustende, gereduceerde perceptie en toenemende zelfvervreemding. Deze enorme waarnemingsverenging leidt dan niet alleen tot het vakjes-en-hokjes-denken, maar maakt de zo beïnvloedbare mens tot prooi van extremistische gedachten en perverse ideologieën. Een afgestompte waarneming, schrijft hij verder, herleidt soms de mens tot marionet en tot speelbal van regimes.

“Een verfijnde en gedifferentieerde lichaamsperceptie, waarin de verschillen worden gerespecteerd, is dan ook de sleutel tot een welwillende en tolerante waarneming van de ander”.

Uit de vertaalde slottekst: ‘Pour une perception tolérante’ uit zijn boek:
Le sens du mouvement (A. Berthoz, Parijs, november 1996)

In de huidige maatschappelijke context, zoals recentelijk beschreven door prof. Paul Verhaeghen*, maatschappijcriticus en psychoanalyticus, hebben we onszelf en het ganse socio-economisch systeem grondig te bevragen. corona

Voor hem is **het sleutelwoord voor de toekomst: solidariteit.**

Conclusie deel I

Wat heeft Eutonie vandaag te bieden:

“...De onlosmakelijke samenhang van bewustwordingsprocessen en de lichaamsbeleving...” werd beklemtoond door Dr. Ilona Kickbusch.

Juist in het stimuleren van deze zelfbewuste verantwoordelijkheid en actieve betrokkenheid bij het eigen welbevinden, ligt de meerwaarde van wat eutonie te bieden heeft. Eutonie biedt tools aan om volgens ieders eigenheid, mogelijkheden en beperkingen het leven in eigen regie te nemen.

Deel II beschrijft dan ook op welke wijze eutonie methodisch wordt aangeboden.

De voorbeelden (Deel III), vanuit de praktijk van diverse eutoniedragers en vanuit het persoonlijk proces, illustreren tevens hoe dit in diverse domeinen concreet vorm kan krijgen.

* Verhaeghen, Paul: *Identiteit*, Amsterdam, De Bezige Bij, 2012

Deel II: Eutonie verder uit de doeken

1 *Hoezo eutonie: de juiste spanning? Wat is de referentie?*

Eutonie (uit het Grieks eu - tonos) beoogt een 'juistere' spanningsbalans, aangepast aan en in overeenstemming met wat de situatie vraagt.

1.1 **Waarom is er een juistere of betere spanning?**

Met andere woorden: wat fundeert eutonie als een benadering die een juistere spanningsbalans beoogt?

Zonder het goed te beseffen benutten wij, in al onze houdingen en bewegingen, de grond als draag- en afzetvlak. Daarnaast is niemand van ons tot enige verplaatsing in staat indien we niet uitgerust waren met een samenhangende botstructuur (skelet). Het is juist deze botstructuur die in samenspel met het draagvlak onze oorspronkelijke steunbron vormt. Om de één of andere reden hebben we ons massaal van deze wetmatige bron afgewend.

Het is alsof we ons onttrekken aan dit samenspel tussen onze evidente ondergrond en de steunbiedende functie van ons skelet. Zo krijgen spieren vaak onterecht een steungevende taak opgedrongen, met grote overinvesteringen tot gevolg. Daarom zijn onze inspanningen meestal niet in verhouding met de in potentie aanwezige steun. Zo plegen we een leven lang roofofbouw op ons gestel. Vermoeidheid en tal van andere lichaamsklachten zijn hiervan het gevolg. Niet in het minst leiden de soms pijnlijke chronische verkortingen tot een scheeftrekking van onze architectuur, waardoor de invloed op het organisch functioneren niet te onderschatten is. Deze belasting doet namelijk onophoudelijk een beroep op het orthosympatisch zenuwstelsel, waardoor we een constante vorm van stress onderhouden.

1.2 **De taak van eutonie bij deze constante vorm van stress***

De juistere spanning (tonus**) ontstaat wanneer onze oorspronkelijke steunbasis op een constante manier zijn steunbiedende functie opnieuw toegewezen krijgt. Onze dagelijkse bezigheden verrichten we over het algemeen in een opgerichte houding waarin de raakvlakken met de grond tot een minimum zijn herleid en amper nog worden geregistreerd. Vervreemd van deze steun, heeft elkeen als mens, onbewust, specifieke spanningspatronen opgebouwd om in het dagelijks functioneren de eigen gestalte en het eigen lichaamsgewicht op te vangen.

Willen wij in de eutoniepraktijk tot een beter spanningsevenwicht komen, zal de aandacht in de eerste plaats steeds weer in de richting van de raakvlakken worden gestuurd. Vanzelfsprekend schept het liggend werken de meeste kans om het samenspel tussen het lichaam en zijn ondergrond te ontdekken. Bewustwording van de raakvlakken is van fundamenteel belang om de vruchten van de grond als draagvlak opnieuw te kunnen plukken. Het is de bedoeling om tijdens de verschillende oefenmomenten de wisselwerking tussen het lichaam en de dragende of ondersteunende ondergrond steeds meer bewust waar te nemen en te bespelen. Het is juist het besef van dit ingenieus samenspel dat na verloop van tijd zal toelaten om de verticale houding moeiteloos te kunnen aangaan. Hoe sneller we aanvoelen wanneer we neigen om ons aan ons steunvlak te onttrekken, hoe minder snel we weer vervallen in een onnodige belasting van bepaalde lichaamsgebieden.

*Van Kampen, M. & Vervaeke, M. (Red.): *STRESS boek Preventie, reductie en ontspanning, 12 methodes*, Leuven, ACCO, 2008, herdruk 2014, waaronder *Eutonie*, Th. Windels.

**In deze context wordt met 'tonus' bedoeld: 'voorbereiding tot actie'.

Het leerproces is er dus onder andere op gericht dit surplus aan inspanningen stelselmatig af te bouwen en voortaan niet meer kracht in te zetten dan nodig. De cursist leert zelf telkens weer bij overinvestering te desinvesteren en wint aan bewegingseconomie. Hij neemt hierin zelf verantwoordelijkheid om zich af te stemmen op dé referentie voor een juistere spanningsbalans; namelijk het samenspel van zijn skelet met de ondergrond.

“Ce qu’il faut, c’est apprendre, un peu plus chaque jour, qu’on est ce corps, sur lequel on peut prendre appui”

“Wat we elke dag steeds meer te leren hebben is dat we dit lichaam zijn waarop we steun kunnen nemen.”

Gerda Alexander

1.3 De juiste spanning, dag in dag uit, in de huidige maatschappelijke context?

Uit het voorgaande volgt dat wij onze spanningstoestand kunnen leren waarnemen en haarfijn bespeuren wat voor ons juist aanvoelt of wanneer we roofoefening plegen op ons organisme. Door een gebrekkige aandacht geraken wij echter moeilijk afgestemd op deze informatie. De huidige ontworpen* leefcontext maakt het er niet gemakkelijker op.

- Werk en tijdsdruk, gezinslast en sociaal leven, zijn zo veeleisend en doen dermate beroep op ons, dat velen hier niet meer aan kunnen beantwoorden. Het eigen ritme krijgt geen kans meer. Het organisme zelf brengt het niet meer op. Mensen raken uit balans, overvraagd, uitgeblust of ziek... 'stress gerelateerde beroepsziekten' volgens Prof. P. Verhaeghen.
- Het vele denkwerk en de eenzijdige punctuele aandacht, de overvloedige visuele en auditieve prikkels waarmee wij overspoeld worden en het beperkte bewegingsgamma binnen vele werksituaties kunnen de 'last' op de persoon mateloos vergroten. Dat, terwijl het zelfwaarnemingsregister onrustwekkend verarmt.
- Daarnaast kunnen emotionele processen, ontstaan naar aanleiding van de bovenvermelde situaties, innerlijke conflicten veroorzaken. Deze tasten op hun beurt het individu in zijn organisme aan.
- De ontdekking van de 'spiegelneuronen' verklaart in grote mate hoe we door imitatie leren. Hoe we door innerlijke participatie de andere kunnen aanvoelen, hoe we inlevingsvermogen en empathie ontwikkelen. Dit maakt duidelijk hoe wij onophoudelijk beïnvloed worden. Dit kan eveneens verklaren hoezeer we, in bepaalde situaties, dreigen uit onszelf getrokken te worden.

Spiegelneuronen zijn bijzondere cellen in het brein, ontdekt door de Italiaanse professor Giacomo Rizzolatti in 1996. Zij spelen een belangrijke rol bij sociaal begrip en interpersoonlijke relaties. Ze helpen te begrijpen wat de ander voelt, denkt of doet. Deze neurocellulaire basis is onder andere verantwoordelijk voor imitatiegedrag. Kunnen imiteren van anderen speelt een grote rol bij het leren van elkaar en is ook heel belangrijk in het sociale verkeer tussen mensen.

* Verhaeghen, Paul: zie voetnoot op p. 12.

** Uitdrukking van Paul Verhaeghen.

Al deze factoren, die escalierend kunnen werken en ons nog meer vervreemden van onszelf en van onze natuurlijke basissteun, verergeren nog in hoge mate door een toenemende sociale angst. Wij hebben ons dus af te vragen hoe groot de aanpassings- en verwerkingscapaciteit van de persoon wel moet zijn om, voldoende gezond, een kwaliteit van leven te blijven vinden. (“Interne regelruimte” naar Th. Mulder*)

En wat als het overvraagd aanpassingsvermogen tekort schiet of het laat afweten?

Het is nu dat er wegen gebaad moeten worden waarlangs mensen, nog vóór zij in hun broosheid gedestabiliseerd of getroffen worden, hun potentieel (her)ontdekken, op nieuwe krachten komen, met spanning en stress leren omgaan en maatschappijkritisch worden.

Eutonie** is zo een weg.

Eutonie vertrekt van de onophoudelijke wisselwerking tussen het eigen lichaam en de directe omgeving. Het noodzakelijk steunbesef is de basis voor het vinden van een juistere spanningsbalans, die telkens weer een adequaat antwoord toelaat op de uitdagingen van elk moment.

Door op een nuchtere en eenvoudige manier, consequent, de meestal uitgedoofde lichaamsperceptie te wekken, wordt de persoon nu eerder op zijn ‘receptief’ vermogen aangesproken dan op actie.

Door de rijke verscheidenheid van zijn ‘sensibel’ lichaam te ontdekken, dat tot zijn natuurlijke aard hoort, wordt de persoon *uit zichzelf* tot een adequater lichaamsgebruik gebracht en tot een juistere afstemming in het dagelijkse leven. Deze ‘inputvermeerdering’ (Theo Mulder*) stelt de persoon in staat om, in alle registers waar onnodige spanning wordt opgebouwd, zijn/haar houding te bewaken, vroegtijdig bij te sturen en een juistere spanningsbalans en zelfsituering te vinden.

“Eutonie is een aan de natuurlijke gang des levens ontleende werkzaamheid”, zegt Nand Cuvelier in het boek *De mens benaderen langs zijn lichaam* (H. Cammaer, 1982).

*Mulder, Theo: *De geboren aanpasser*, Amsterdam-Antwerpen, Contact, 2001

**Eutonie is, naast andere actuele lichaamsbenaderingen, een westerse lichaamsgerichte pedagogie waarin de persoon, enerzijds als solitair, anderzijds als solidair wezen, wordt aangesproken.

2 Hoe werkt eutonie?

Eutonie vertrekt in haar pedagogie van een eerder omschreven vooropstelling: de voortdurende wisselwerking van de mens met zijn directe **tastbare fysieke omgeving** als basis van een gezonde spanningsbalans (tonusbalans). Dit geldt voor elk individu, ook al is men zich daar niet van bewust.

Vanuit dit uitgangspunt doet deze lichaamspedagogie continu beroep op het dynamische zelfregelend adaptatiesysteem – feedbacksysteem – van het organisme.

Eutonie doet anderzijds beroep op het eigen receptief vermogen van de persoon. In haar onderricht doet zij inderdaad appel op de aandacht en de vrije participatie van het individu, d.w.z. op de bereidheid zich door eigen ervaring te laten leiden.

Hierdoor wekt en ontwikkelt zij, door middel van haar beginselen, meestal onaangesproken vermogens die kunnen leiden tot een wezenlijke lichaamsbewustwording, waardoor de persoon in welzijnsvrijheid en in verantwoordelijkheidsgevoel groeit.

welzijnsvrijheid: “*capacity of life*” – Amartya Sen

“*Lichaam, geest, hersenen en gedrag vormen in interactie met de omgeving een eenheid.*”

(Theo Mulder*)

2.1 De 8 eutoniegroenbeginselen bewerken stapsgewijs een inputvermeerdering

Het eerste eutoniegroenbeginsel staat stil bij de onbekende evidentie: ‘*wat ik aanraak, raakt ook mij*’ – ‘*What I touch, touches me*’ – ‘*le toucher*’. Elk levend wezen is en beweegt zich in continue aanraking met zijn omgeving, meestal volledig onbewust. Zich hiervan bewust worden kan een revelatie zijn in de tactiele gewaarwording van een ‘directe wederzijdsheid’. De huid op deze manier wekken leidt onder meer tot grensbeseft: ‘ik’ en ‘niet ik’.

“**Aanraking als alomtegenwoordige ervaring**” (prof. H. Milz)

“Terwijl ik aanraak, word ik tegelijkertijd aangeraakt. Aanraking is een levensbelangrijk element van ons menselijk bestaan. Zonder de mogelijkheid tot aanraking verliezen we de oriëntatie. Reeds vanaf onze leeftijd als zuigeling geeft ze ons een concrete ervaring van ‘medewereld’, ‘nabijheid’ en ‘bij-elkaar-zijn’ ”

Op dit gegeven wordt een tweede eutoniegroenbeginsel: ‘*het contact aangaan*’, beoefend: dit is bewust het tactiele voelen uitbreiden naar buiten en tegelijk het effect aandachtig in de eigen dieperliggende weefsels opvolgen, met behoud van grensbeseft.

Met deze twee principes wordt reeds een tonusverandering teweeg gebracht.

Met het derde beginsel: ‘*omgaan met weerstand*’ wordt een nieuw leerproces aangegaan, namelijk omgaan met pijn en lokale spanning.

Door middel van de volgende 5 beginselen: ‘*zich in de ruimte verlengen*’, ‘*zich afduwen*’, ‘*eutoon bewegen*’, ‘*zich het bot bewust worden*’, ‘*inwendige ruimtes gewaar zijn*’ wordt het somatosensorisch netwerk verder gestimuleerd met een steeds verfijnder tonusadaptatie als effect.

Door deze aandacht in het dagelijkse leven te ontwikkelen zal een nieuw welbevinden ontstaan met meer standvastigheid, contactbekwaamheid, moeiteloosheid, bewegings-economie en bewegingsplezier.

*Mulder, Theo: zie voetnoot p. 15.

2.1.1 Een volledig nieuw waarnemingsregister wordt geopend door het oefenen op de grond en het liggend bewegen:

Door het samengaan van o.m. lichaamsbesef en grondbesef wordt het tastend voelen uitgebreid. Bovendien is, bij het liggen op de grond, de inwerking van de zwaartekracht op lichaam en beweging anders dan rechtopstaand. Hierdoor wordt naast de oppervlaktesensibiliteit gemakkelijker de dieptesensibiliteit bereikt.

- De te ervaren druk van de grond op het lichaam geeft de globale en lokale spanningstoestand aan, van waaruit een opmerkelijk eenvoudige zelfevaluatie kan plaatsvinden.
- In verschillende posities wordt, over het gehele lichaam, elk raakvlak met de grond of met de onderlaag aandachtig geëxploreerd. De perifere tactiele informatie wordt bewust geregistreerd. Deze oppervlaktesensibiliteit stimuleert een werkzame huid en brengt tot een beter grens- en vormbesef. De persoon wint aan globaliteits-gevoel en komt tot een duidelijkere situering van 'ik' en 'niet ik'. Hierop zal een kwaliteitsvolle contactbeleving beoefend worden.
- Stapsgewijs wordt de indruk van de grond gedifferentieerder waargenomen en benut als raakvlak, contactvlak, draagvlak, steunvlak, weerstand en afzetvlak, met telkens een nieuwe intentie, een nieuw effect en nieuwe gewaarwordingen tot gevolg. De dieptesensibiliteit van weke, vaste, harde weefsels tot botstructuur wordt stilaan bewuster en fijner geregistreerd.
- Gaandeweg kan 'het naar buiten tasten' en 'naar binnen voelen' samengaan (extero- en proprioceptoren).
- De spierverharding – hypertonie – zowel globaal als lokaal, wordt daardoor ten dele opgelost. Deze natuurlijke 'tonusaanpassing' gaat gepaard met een ligkwaliteit en een meestal deugddoende sensatie van uitbreiding.
- Door ingevoelde passieve én actieve rekkingen winnen verkortingen (onder invloed van het gammaneuronensysteem) stilaan aan elasticiteit en rekbaarheid.
- De werking van bepaalde spierkettingen (zie p. 27) wordt bij liggen uitgeschakeld, waardoor escalerende spanningspatronen aan kracht en impact verliezen.
- Terugvinden van het spontane uitrekken en geeuwen, met bijzondere aandacht voor liezen en oksels, duiden op een spontane tonusregulering.
- Een posturale herordening tijdens het liggen, met aandacht voor lengte en middenasbesef, zal het staan in de verticaliteit voorbereiden.

2.1.2 Een volgende somato-sensorische input vindt plaats in het bewust rechtop bewegen. Dit stimuleert de dynamische tonusadaptatie:

Hier worden twee verschillende accenten gelegd: het posturaal systeem beantwoordt nl. aan andere wetmatigheden dan de wetten van de beweging (G. Denys-Struyf: ICTGDS).

- Eerste accent:
Eerst wordt de proprioceptieve aandacht voor de **houding gerelateerde informatie** gewekt. Deze is bepalend in de dagelijkse houdingen staan, zitten en gaan...

Vertrekbasis blijft de grond als evidente *uitwendige* steun. Het eigen skelet wordt uitvoerig geëxploreerd in samenspel met de voortdurend veranderende wisselwerking in balans- en evenwichtsgevoel.

In de zoektocht naar de inwendige steun draait alles rond het ‘transport-fenomeen’*. Dat is het effect van een afzet, een tegendruk of ‘repousser’* tegen de grond die zich doorheen het skelet kruinwaarts transporteert. Deze oprichtingsreflex, met zijn anti-zwaartekrachtwerking, voltrekt zich niet wilsmatig. Daarom zal deze posturale reflex op diverse wijzen ervaren en geoptimaliseerd moeten worden, tot o.a. moeiteloosheid in het staan ontdekt wordt. Dit zal gebeuren door uitdagende oefeningen op evenwicht, balans en veerkracht.

In samenhang met een bot- en skeletbewustwording wordt ook vrijheid in de gewrichten nagestreefd om zo te beseffen hoezeer de oprichting daardoor vergemakkelijkt, zowel bij zitten, als staan, als gaan... De juiste beeldvorming en innerlijke gewaarwording van de botstructuur krijgt uitgebreide aandacht: zowel bv. de ‘torsie’ in de afzonderlijke lange botten als de grote samenhangen in het skelet. Daarbij wordt eveneens de wetmatigheid van de spierkettingen op het skelet ervaren: in hun ligging, hun werking en hun vaste punten.

*eutonieprijncipe van Gerda Alexander

- Tweede accent:

Daarop kan de aandacht voor de **bewegingsgerelateerde, kinesthetische informatie** geënt worden:

Vanaf nu wordt de wisselwerking ‘uiterlijke én inwendige steun’ een tastbaar gegeven. De basisreferentie wordt effectief werkbaar én blijft in de waarnemende aandacht, ook tijdens de beweging.

Bij de bewegingsopdrachten worden de intenties tot ‘contact’, ‘verlenging’ en ‘inwendig ruimtebesef’ beoefend. Zo wordt de tonusaanpassing gunstig beïnvloed in de richting van bewegingslichtheid, bewegingseconomie, bewegingsechtheid en het sensorieel bewegingsplezier, zoals:

- Het eigen bewegingsregister verkennen en uitbreiden.
- De visuele informatie verbinden met somato-sensorische informatie.
- Contact nemen met de ruimte rondom zich en tegelijk de eigen binnenruimte bewaken tijdens vrije en speelse verplaatsingen.
- De soepele tonusafstemming bevorderen in het bewegen met partner of groep.
- Stabiliteit en draagkracht ontwikkelen en bespelen in partnerwerk.
- Bewegingscreativiteit stimuleren doorheen kleine bewegingsstudies.

Het coherente samenspel van het reflexmatige én het intentionele zal het effect op de ‘juiste tonus’ verder bewerken.

2.1.3 Een nieuwe sensorïële input gebeurt bij de aanraking van persoon tot persoon in het actief/receptief partnerwerk

In de situatie van ‘bewogen worden – zich laten bewegen’ door de dragende hand van een helper worden mogelijke ‘onbewuste restspanningen’ of de ‘ongewilde motorische activiteit’ bloot gelegd. De neiging tot ‘mee doen’ en ‘overinvestering’ wordt ervaarbaar en kan bewust afgebouwd worden.

De actieve helper beoefent de ‘neutraliteit’ bij de aanraking. Dat betekent dat de persoon waakzaam blijft om tijdens de aanraking het eigen grens-huid-gevoel te blijven waarnemen.

De basisreferentie uiterlijke én inwendige steun blijft ook hier in de waarnemende aandacht.

Andere interessante aspecten voor de partner hierbij zijn:

- Het eigen globaliteitsgevoel bewaken en zorgen voor persoonlijk comfort.
- De juiste ingesteldheid vinden bij de aanraking.
- De kwaliteit ontwikkelen van de luisterende hand, die de informatie kleding/huid/weefsel gedifferentieerd registreert.
- Leren wachten op de respons van de weefsels.
- De aangeraakte persoon er toe brengen zich aan een dragende hand toe te vertrouwen.
- De betrokkene helpen het wilsgerichte interveniëren, het zelf doen, af te bouwen ten gunste van het zich laten leiden door wat het lichaam zelf aangeeft.

2.2 Een zaak van aandacht

“Aufmerksamkeit ist für die Wahrnehmung, was Intention für das Handeln ist.”

“Aandacht is voor de waarneming, wat intentie voor het handelen is.”

(B. Vincent, geciteerd in: Milz, *Der Wiederentdeckte Körper**)

In onze huidige leefwijze wordt de aandacht steeds meer naar buiten getrokken... Daarnaast wordt bij vele mensen de aandacht vooral getrokken naar pijnzones en plaatselijke ongemakken.

Het leren **richten van de aandacht** wordt in eutonie een belangrijk gegeven. Bij het aandachtig waarnemen van een zich ontrollende voet, een tastende schouder en hand, een ganse rugzijde, mondvrijheid en een wakkere huid als omhulling, worden gaandeweg deze lichaamsgebieden als ‘bewoond’ en ‘eigen’ beleefd en doorleefd.

Eens het steunbesef in de aandacht een constant gegeven is, wordt langzamerhand de veelzijdige aandacht ontwikkeld naar het globaal lichaamsgevoel. In dit breed aandachtsveld wordt dan tegelijk het vermogen tot een innerlijk gerichte aandacht beoefend – verinnerlijking. Deze aandacht wordt instrument tot diepteleren** en zelfkennis.

*Milz: zie voetnoot op p. 10.

**Zie: Prof. Dr. Johannes Ehrhardt (Universität Hannover, Forschungsstelle Kommunikationskultur): *Eutonie als Grundlegende Körperarbeit, Die Schneise* (1996). Vertaald door Jos Hostens: *Eutonie als fundamenteel lichaamswerk*, een interne werktekst voor eutoniepedagogen.

Thomas Metzinger* plaatst innerlijkheid naast het gegeven van actorschap en eigenaarschap van het lichaam. Innerlijkheid verschijnt als we onze aandacht op het lichaam als geheel richten, als we waarneming en aandacht richten op het lichaam als samenhangend multi-zintuiglijk geheel dat nu beschikbaar is voor algemene sturing. Het bewuste ik-gevoel is dus een diepe vorm van kennis over zichzelf. Deze meer subtiele ervaring van het sturen van de aandacht, lijkt de diepste kern van innerlijkheid te vormen. Het organisme kan zich nu tegelijkertijd op de wereld en op zichzelf richten.

2.3 Pedagogische aspecten die appel doen op zelfverantwoordelijkheid

- Na elk oefenmoment wordt een verwerkingstijd voorzien. Dit laat toe met open aandacht te observeren wat er zich in de waarneming aandient. Verwerkingstijd is voor het zenuwstelsel de voorwaarde voor nieuwe corticale verbindingen.
- Bij elke oefening wordt tijd genomen tot anticiperen. Voorbereiding via de voorstelling betekent tijd tot 'vóór-tonisatie'.
- De traagheid van de beweging vergroot de registreerbaarheid.
- De herhaalbaarheid van bepaalde oefeningen bewerkt het in geheugen brengen.
- Het eigen ritme wordt leidinggevend voor de persoon zelf.
- Bij het zich afstemmen op de andere blijft het 'bij zichzelf blijven' en de eigen situering de basisreferentie.

Het samenspel van al deze aspecten geeft garantie voor een juistere tonusregeling. De manier waarop de ervaringen zich in het geheugen opslaan laat de persoon toe zelf een oefenedrag te ontwikkelen in de dagelijkse situatie en aandachtiger te leren leven.

Hiertoe moet nog een woordje toegevoegd worden over **stem- en taalgebruik:**

Vermits de receptiviteit van de persoon dient gewekt te worden, verschijnt het belang van de stem en de 'taal' van de eutoniepдагоог: in de zorgzame eutoniebegeleiding is de uitnodigende taal belangrijk om de vrije participatie van de deelnemer alle kansen te geven. Om het 'zichzelf voelend verkennen en waarnemen' te ondersteunen, zal de stem nu verbaal-*sensorisch* gericht zijn, daar waar we meestal de wilsmatige verbaal-*motorische* taal gewend zijn.

2.4 Belangrijke neurologische effecten:

2.4.1 neurovegetatief

Doorheen het oefengebeuren worden overbodige wilsmatige spanningen, onderhouden door het willekeurig zenuwstelsel, afgebouwd. Tevens wordt het autonoom zenuwstelsel tot rust gebracht. Er vindt een algehele stimulering plaats van het parasympathische zenuwstelsel. Dit is merkbaar aan:

- Duidelijke verbetering van de bloedsomloop (warme handen en voeten).
- Verdieping van de ademhaling, invloed op middenrif.
- Spontanere behoefte tot geeuwen, zuchten en zich uitrekken.
- Vernieuwde sensatie van rust wat resulteert in betere nachtrust.

*Metzinger, Th.: *De egotunnel*, De Arbeiderspers, 2010, p.128-129.

“Dit zenuwstelsel functioneert los van de menselijke wil. Het regelt de spijsvertering, ademhaling, dag/nacht ritme, het immuunsysteem en de lichaamsspanning. Het bestaat uit het stresssysteem dat actief is bij de ervaring van spanning en het recuperatiesysteem dat zorgt voor pijnstilling, wondgenezing, emotionele wondgenezing, een goede nachtrust, een goede spijsvertering en een goed functionerend immuunsysteem...”

Dr. Herlinde Wynants*

Deze parasympathische werking kan stilaan bewust opgezocht worden. Het rustgevoel en de sensorische informatie van welbevinden worden een hanteerbaar innerlijk kompas. In de actie kan de persoon de gewaarwording van de ‘overinvestering’ bijsturen tot bewuste ‘desinvestering’, en deze ‘zelfcorrectie’ kan een parasympatisch herstelmoment inleiden, wat sneller toelaat te recupereren. Het effect kan bijzonder weldadig zijn. En dit hoeft helemaal niet gekoppeld te worden aan een hypotonische toestand: loslaten wordt niet geassocieerd aan zwaarte.

2.4.2 neurofysiologisch

- Het meestal verstard lichaamsbeeld en andere onbewuste representaties worden door het verwerken van nieuwe sensorische input vervolledigd, gecorrigeerd en versoepeld. Het lichaamsbeeld wordt daardoor dynamisch en meestal operationeel. (Dr. J. Le Boulch*)
- De neuronale wisselwerking afferent/efferent – sensorische informatie/motorische activatie – wordt over het hele lichaam gestimuleerd en continu tot reorganisatie gebracht. Dit heeft een natuurlijker tonisch evenwicht tot gevolg, dankzij de plasticiteit van het zenuwstelsel.
- Sensorische feedback wordt constant, onbewust, verwerkt als achtergrondinformatie.
- De zelfwaarneming brengt nieuwe corticale verbindingen tot stand waardoor de keuzemogelijkheid vergroot.
- De veelzijdige vormen van passieve rekkingen stimuleren de gammamotoneuronen en verhogen tegelijk de algemene alertheid en het welbevinden in het lichaam.

2.4.3 neuropsychologisch

- De verhouding tot het eigen lichaam verandert. Het zelfbeeld verheldert en wordt steeds minder door uiterlijke factoren of normen beïnvloed.
- De gestimuleerde proprioceptieve informatie – ‘zesde zintuig’ naar Oliver Sachs – vergroot de zelfreferentiële waarde en versterkt de identiteitsbeleving, de eigenwaarde en het zelfvertrouwen.
- De subjectieve lichaamsbeleving krijgt een volwaardige plaats naast de objectieve informatie, bv. het gevoel van lasten te dragen, belast te zijn, kan omgebogen worden: de persoon kan leren zich van de last te ontdoen, kan de last leren afgeven aan de grond.
- De eigen mogelijkheden en/of beperkingen en lichaamssignalen, worden verkend en gerespecteerd.

*Dr. Herlinde Wynants, *Waarom Pinokkio een jongen wil worden*, Academia Press, 2008

**Dr. J. Le Boulch, *Mouvement et développement de la personne*, Paris, Vigot, 1995

- De samenhang 'intentie/ingesteldheid' en 'spanningstoestand/spanningsopbouw' wordt doorheen de ervaring duidelijk.
- Emoties worden op een stabiel draagvlak beleefd en worden hierdoor beter gehanteerd en/of verwerkt.
- De lichaamsintelligentie wordt een aan den lijve beleefde realiteit.
- De eigen levensgeschiedenis, neergeschreven in het lichaam, krijgt nieuwe verwerkingskansen.

De natuurlijke gang des levens* wordt bestuurd door het autonome zenuwstelsel – ons oudste brein. Met eutonie leren wij deze gang te observeren, erbij stil te staan en hem intentioneel en anticiperend te beïnvloeden.

2.5 De ethische draagwijdte en het universele karakter

- Het doorleefde lichaam kan het menswordingsproject van de persoon voeden en ondersteunen.
- Elk lichaamsgebied kan, in zijn eigenheid en in zijn symbolisme, een innerlijk weten wekken en zindragend zijn.
- Het lichaam wordt als levensmidden en levensmiddel ontdekt.
- Een wezenlijke grond-'attitude' groeit... (attitude komt etymologisch van het Latijn: aptitude = geschiktheid = bekwaamheid).
- Levenshouding / filosoof worden van het eigen leven.
- Leven in het 'hier en nu' / zelfverzoening / zelfacceptatie.
- Authenticiteitsgehalte / zijnswaarde / realiteitszin.
- Onbevooroordeelde ingesteldheid.
- De 'belevingswaarde' van een voet of een hiel, een heup of een dij, een hand, de rug... kan aan mythologische en Bijbelse verhalen en aan de volkstraditie, zoals spreekwoorden, getoetst worden.
- Reflectie en kritische zin worden aangemoedigd rond identiteit, maatschappelijke structuren en de maakbare mens (cyborg, cybernetisch organisme).
- Reflectie groeit rond bewustzijnsethiek.
- De stiltebeleving wint stapsgewijs aan kwaliteit en kan een ongekennde diepte bereiken. Een meditatieve of aanschouwelijke levenshouding groeit.

De levendigheid en vluchtigheid van de waarnemingsgegevens staan haaks op het willen houden van controle en het wilsmatige. Langzaam ontvouwt zich een kwaliteit van aandacht voor een "laten gebeuren" en zich "laten verwonderen" ... met een rijker innerlijk leven tot gevolg.

* Uitdrukking van Nand Cuvelier (zie ook p. 15).

3 Eigenheid van eutonie in preventie en revalidatie

“In het dagelijks leven bouwen wij vele onnodige spanningen op. Deze zijn vaak het gevolg van een overinvestering, waarvan wij ons niet bewust zijn. Regelmatig leidt dit tot rug- of nekklachten, zware benen en schouders, vermoeidheid enz.

Bestaat er een manier om juist te investeren in wat je doet, en meer plezier te beleven in je dagelijkse handelingen? Met eutonie leer je voelen waar en wanneer je overinvesteert en hoe je spanning kan afbouwen. Je leert rusten, sneller recupereren en een rijker lichaamsbesef te ontwikkelen.”

Aankondiging van het eutonie-aanbod door de **I.V.G.** in 2005
(Infocentra voor gezondheid, Antwerpen)

3.1 Betere zelfzorg door betere zelfobservatie

De eutoniepiedagogie brengt de mensen ertoe zichzelf te leren observeren. Vanuit een verfijnde zelfwaarneming ontdekt de persoon welke signalen het eigen lichaam aangeeft. Hij/zij leert deze signalen niet enkel sneller en beter herkennen, maar ook hoe er mee om te gaan. De ‘eenvoud’ van de methode maakt haar toepasbaar in het dagelijkse leven: ontdekken door eigen waarneming hoe men in de dagelijkse handelingen ‘overinvesteert’ en hoe men dit kan afbouwen. Juist doordat deze zelfzorg ontstaat vanuit een ‘heropvoeden’ van het eigen waarnemingsvermogen, wordt het een attitude die van binnenuit komt. De persoon ontdekt zelf hoe deze ‘ergonomische zorg’ in het dagelijkse leven op te nemen. Dit in tegenstelling tot allerhande preventiecampagnes, waar het vaak zeer moeilijk blijkt te zijn om de externe informatie te internaliseren en te integreren tot daadwerkelijke gedragsverandering.

3.2 Actieve participatie aan het herstelproces

Veel mensen ervaren hoe eutonie hen daadwerkelijk kan ondersteunen tijdens een revalidatieproces. Eutonie zal in dit kader in de eerste plaats gezien worden als een heropvoeding tot een beter lichaamsbesef. Eutoniepiedagogen begeleiden op deze wijze mensen met chronische pijn (i.s.m. de Christelijke Mutualiteit), evenals mensen met een handicap, of mensen die herstellen van een ziekte, ongeval of medische ingreep. Ook preoperatief heeft eutonie een gunstig effect. Eutonie is een veilige en effectieve wijze om het contact met het lichaam te herstellen. Het is een leerproces, opgebouwd vanuit duidelijke beginselen, dat de patiënt en begeleider de mogelijkheid geeft om samen op ontdekkingsstocht te gaan. Leren ‘voelen’ van de lichamelijke realiteit, bewust observeren van eigen gewaarwordingen tijdens en na de oefeningen of aanrakingen leidt tot belangrijke inzichten. De link tussen klacht en eigen lichaamsgebruik of -gedrag wordt vaak op deze manier ontdekt, gevoeld en bewust ervaren. De persoon wordt zelfstandiger als hijzelf ‘aan den lijve’ de samenhangen begint te begrijpen. Hier wordt een andere omgangswijze ontdekt, waarin de hulpvrager zelfstandiger wordt ten aanzien van het hulpverleningssysteem en meer verantwoordelijkheid kan opnemen voor het eigen herstel en welzijn.

3.3 Stimulering van het herstelproces

“Herstel is een vermogen van het organisme. De inputvermeerdering heeft met zekerheid een herstelbevorderende werking” (Theo Mulder).

Deze input werd duidelijk omschreven in het voorgaande.

Door de gestimuleerde neurovegetatieve werking kan een groter rustgevoel bewerkstelligd worden dat veelal de onontbeerlijke voorwaarde is tot herstel. Het is tot deze toestand dat de persoon door middel van eutonie toegang krijgt.

Opmerking bij revalidatie: door de enorme vooruitgang van technologische middelen wordt het ‘snel terug functioneren’ al te vaak eenzijdig nagestreefd.

Belangrijk is hier: kans geven aan de persoon om, na zware ingrepen zoals bijvoorbeeld amputatie, het **eigen veranderde lichaam** te leren kennen en voelen. Tegelijk, in het doorlopen van innerlijke verwerkingsprocessen, adequate ondersteuning bieden via de sensorische informatie, om deze te integreren in de lichaamsbeleving (zie getuigenis Marleen Polfliet, p. 37 in dit dossier).

3.4 Preventie in eigen handen

Meestal liggen een tekort aan zelfkennis en onwetendheid betreffende eigen mogelijkheden reeds aan de basis van afhankelijkheid van hulpverleners of van het zorgsysteem. Hierboven werd beschreven hoe eutonie met deze tekorten omgaat. Hieronder wordt beschreven hoe het praktisch in zijn werk gaat.

Wat biedt eutonie als coherente pedagogie in 3 stappen:

- 1 *Helpen vaststellen van de aanwezige spanningstoestand en ongemakken:*
Door de huidige toestand in eigen weefsels waar te nemen en te onderkennen: gespannen, klagende, verharde of ongevoelige gebieden, verkortingen, pijnen...
- 2 *Een (weldadige) tegeninformatie brengen:*
Door ‘nieuwe gewaarwordingen’ te laten verkennen: vanuit een aandachtige sensorische waarneming, geleidelijk aan te begeleiden tot een steeds globalere lichaamsperceptie, door wegen aan te reiken tot afvoeren van spanning en pijn.
- 3 *De hanteerbaarheid ondersteunen in het dagelijkse leven:*
De persoon zelf ontdekt hoe aandachtig te worden, *er bij te zijn*, in de dagelijkse handelingen, bij zitten, staan en gaan, bv.: ‘onttrek ik me aan de grond, span ik mij dus op?... of voel ik mij gedragen door de grond’?
Deze ervaringen, opgeslagen in het lichaamsgeheugen, laten de persoon toe telkens bij te sturen naar adequater gedrag en spanningsevenwicht.

Wij mogen ervan uitgaan dat de inputvermeerdering en de aanpassingscapaciteit eveneens de flexibiliteit en de reservecapaciteit van de persoon vergroten. Deze wint bovendien meer aanwezigheid, stabiliteit, draagkracht en invoelingsvermogen. Tegelijk wordt hij/zij meer in staat om ‘los te laten’, zich te positioneren en zich te distantiëren.

Conclusie Deel II

Eutonie zou, in al haar eenvoud, toegankelijk moeten zijn voor iedereen.

- In alle menselijke houdingen en bewegingen, in elk menselijk handelen geldt dezelfde wetmatigheid en basisreferentie. Voor zover de persoon hiervoor kiest, kan de weg tot autonoom voelen ontdekt en bewandeld worden, hoe klein ook de stappen.
- Hoe beperkend de leefsituatie ook moge zijn, van tijdelijke aard of niet, als bedlegerige, als persoon met een fysieke of mentale beperking, als zieke of oudere, toch kan het profijt van een ondersteunend of omhullend raakvlak overal en altijd waargenomen worden.
- Mogelijke verkrampingen omwille van ongemak, pijnen of angsten kunnen verlicht worden door het verbreden van het lichaamsbesef. Pijnlijke gebieden kunnen nog steeds 'deugddoende' informatie vrijgeven wanneer men zich er voor opent.
- Hier begint de zelfzorg en keuze voor eigen comfort. Steeds opnieuw kan de tonus door kleine aanpassingen beïnvloed worden en in een meer weldadige balans worden gebracht, met een groter welbevinden en algeheel welzijn tot gevolg.

'Zich meer ter hand nemen' kan, maar vraagt een eigen inzet.

'Op eigen benen staan' kan steeds bewuster, maar is een leer- en groeiproces.

Elkeen kan leren zijn/haar lichaam te voelen:

kan erin leren rusten

kan leren zich te situeren en eigen grenzen te beluisteren

kan spanningen leren waarnemen en leren loslaten

kan met pijn en ongemak leren omgaan

kan de eigen energiehuishouding leren beheren

kan 'van lijf en leden' leren genieten.

Bovendien heeft eutonie een duurzame uitwerking.

Vanuit vorige hoofdstukken is het duidelijk dat de persoon op zijn 'voelend vermogen' en op zijn capaciteit tot zelfwaarneming wordt aangesproken.

Tegelijk krijgt hij stapsgewijs toegang tot een diepere 'gelaagdheid' van zichzelf.

Als voorbeeld, een vergelijking:

Eerste beleving:

Een gelukte 'sprong' vanuit een goede Ground Reaction Force (GRF) kan na een bepaald trainingsprogramma op een sportbeoefenaar bevestigend werken: 'ik kan het', 'ik heb eindelijk dat niveau bereikt'!!!

Tweede beleving:

Diezelfde steunbiedende grond kan, zelfs zonder uitoefening van kracht, met een geduldige luisterbereidheid, als draagvlak waargenomen worden en bij de persoon een 'innerlijke zelfbevestiging' bewerken.

Het verschil tussen beide belevingen ligt hem in diepere lagen die worden aangesproken, en in andere neurologische systemen die werkzaam zijn. Er is een soort verschuiven van het wilsmatige en doelgerichte naar het voelende zijnsgerichte.

Beide personen zijn initiatiefnemers van hun eigen inzet:

motorisch	of	sensorisch
wilsmatig en doelgericht	of	voelend en zijnsgericht
bewust actiegericht	of	bewust receptief gericht

De sportprestatie geeft voldoening maar is vluchtiger. Etonie leidt tot dit soort diepteleren* waarvan het effect zich manifesteert op diepere lagen van het perceptueel bewustzijn. Deze bewuste participatie is in alle levensomstandigheden toepasbaar en kan een duurzame uitwerking hebben. Dit heeft tot gevolg dat de persoon, in zijn zelfwaardering, minder afhankelijk wordt van zijn al dan niet 'kunnen'.

Dit soort diepteleren beschrijft Prof. Dr. Johannes Ehrhardt in *Die Schneise* (zie voetnoot p. 19).

<p>De werkzaamheid van e-tonie laat de persoon toe existentiële, fundamentele en essentiële aspecten van het leven met elkaar te verbinden.</p> <p style="text-align: right;">Therese Windels</p>

Meer over de Vlaamse Etonie School (VES) en merknaam *Etonie^{ves}*®

De Vlaamse Etonie School kan vandaag steunen op een stille en bescheiden ontwikkeling van meer dan 30 jaar. Dit is louter te danken aan de vele gemotiveerden, die hun schouders hier mee hebben onder gezet. Alleen voortdurende bevraging, verduidelijking en verdieping hebben haar methodiek tot een coherent en gestructureerd aanbod mogelijk gemaakt.

De 4-jarige pedagogische vorming start het eerste jaar met een groeiboog die een persoonlijk ervaringsgericht groeiproces beoogt, waarin de persoon 'een weg te gaan heeft': een solitaire weg en een solidaire weg. Dit naast heel wat inzichtelijke aspecten. Tijdens de volgende twee didactische bogen leert de kandidaat, doorheen een verantwoorde etonie-oefenweg, mensen begeleiden tot belichaamde persoon.

1. Haar methodiek steunt op acht grondbeginselen van de etonie, die de leidraad vormen doorheen heel het didactische en persoonlijke diepteleerproces:
 - Bewust aanraken = 'wat ik aanraak, raakt ook mij' (*touching*). De huid wordt, als omhulling en grens, gewekt in haar tweezijdige gevoeligheid: tastzin en zelfgevoel.
 - Contact aangaan: de voortdurende wisselwerking tussen lichaam en omgeving wordt met aandacht beleefd.
 - *Deze eerste twee beginselen blijven steeds aan alle volgende voorafgaan.*
 - Omgaan met weerstand (een nieuwe weg om met spanning en pijn om te gaan).
 - Zich verlengen (de intentie van zich voelend uit te breiden naar en in de ruimte).
 - Zich afduwen (tegen een weerstand, o.a. de grond) en transport bespelen.
 - Zich eutoon bewegen.
 - Zich van het eigen skelet bewust worden.
 - Inwendige ruimte beleven.

2. Haar didactische opbouw steunt onder meer op de wetmatigheden van de spierkettingen: Instituut van de spierkettingen naar Godelieve Denys-Struyf (I.C.T.G.D.S., zie site <http://www.ictgds.org/>) met o.m.:
 - In een beginfase: het uitschakelen van de antigravitatie spierketting PA (AP) door liggend op de grond de spanningsescalaties af te bouwen.
 - in het oefenen: wordt steeds 'intentioneel' gewerkt in de richting van de 'vaste punten' van de kettingen:
 - AM-ketting: antero-mediaan (voorzijde-midden): voetwaarts
 - PM-ketting: postero-mediaan (achterkant-midden): voetwaarts
 - AL-ketting: antero-lateraal (voor-zijkant): voetwaarts
 - PL-ketting: postero-lateraal (achter-zijkant): hoofdwaarts
 - PA&AP-kettingen: postero-anterior(achterkant-voorkant): kruinwaarts
& antero-posterior (voor-achterkant): geen vast punt.

*Windels, Therese: *Het ontstaan van de etonie doorheen het leven van Gerda Alexander*, VES, 2014

3. In haar pedagogische zorg doet zij beroep op de (al te miskende) sensorische uitrusting van de mens door progressief het ganse somato-sensoriële systeem te wekken, zowel de exteroceptieve, de interoceptieve als de proprioceptieve waarneming.

Volgende belangrijke accenten krijgen hier de prioriteit:

- Het grondcontact: dit is de permanente gewaarwording van een draagvlak en steunvlak. Onderhevig aan de zwaartekracht is dat een bestendig gegeven. De bewuste perceptie ervan kan in alle houdingen en handelingen ontwikkeld worden.
 - Het globaliteitsgevoel: dit is het eenheidsgevoel van het ganse lichaam in zijn samenhang en in zijn gelaagdheid van huid tot bot.
 - Het omgaan met pijn en een nieuw licht op eigen comfort.
 - Het transportfenomeen: het 'zich tegen de grond afduwen' brengt een transport doorheen het ganse skelet teweeg van voet naar kruin. Dit wordt de basis voor de moeiteloze oprichting en het economisch krachtgebruik.
4. Al deze verworvenheden zullen langzaam geïntegreerd worden en kunnen leiden tot een verfijnde afstemming op de andere. Het invoelingsvermogen (empathie) kan zich steeds meer ontwikkelen zonder dat het eigenbesef erbij inboet.

*Vanaf onze jongste jaren worden we actiegericht opgevoed en blijft ons sensibel vermogen in een slaaptoestand. Net dat potentieel wordt door eutonie gewekt en maakt de mens tot bewuste initiatiefnemer van zijn eigen lichaamsgevoel. Dat noemen we het **OPI**, nl. het "Onderliggend Persoonlijk Initiatief", waar deze pedagogie voortdurend op appelleert.*

In het bijzonder wordt de aandacht gericht op de directe wisselwerking binnen/buiten als oorspronkelijk biologisch gegeven, waar Antonio Damasio naar verwijst (<https://eutonieschool.org/leven-wil-leven-2/>). Het groeiend besef van de continue interactie 'omgeving/eigen organisme' kan de persoon brengen "tot de actieve kiem van zijn eigenheid" (A. Damasio), met een vernieuwde kwalitatieve 'contactbeleving' en grotere zelfresponsabilisering tot gevolg.

Al deze aspecten dragen ertoe bij dat de belichaamde persoon zijn eigen ontwikkeling en groei beter in hand neemt. Er opent zich een ongekennde exploratie- en keuzeruimte.

Slotwoord

Met deze herwerkte versie hopen we een inspirerende ondersteuning te kunnen zijn in deze corona- en postcorona tijd.

Voor u als zorgverlener, voor u als revaliderend, voor u in het verwerken van verdriet, angst en onzekerheid... en ten slotte voor u als eutoniedidagoog, met een cursusaanbod dat begeleidt tot zelfzorg.

Zoals u kon lezen is de bijdrage van de eutonie heel bijzonder in het omgaan met (over)spanning, (over)vermoeidheid en heel wat lichaamsklachten.

Eutonie kan betekenisvol zijn voor wie op zoek is naar verdere persoonlijke groei, verdiepte lichaamsbeleving en waarachtige menswording.

Telkens kan zich een onbekend potentieel openbaren en opent zich een ongekennde binnen- en keuzeruimte.

Rustig standvastig in de branding

LITERATUURLIJST ALGEMEEN

- Bauer, Joachim: *Warum ich fühle, was du fühlst*, München, Wilhelm Heyne Verlag, 2012
- Berthoz, Alain: *Le sens du mouvement*, Paris, Édition Odile Jacob, 1997
 -*Simplicité*, Paris, Édition Odile Jacob, 2009
- Besret, Bernard: *Goed omgaan met het leven*, Aalsmeer, Dabar-Luyten, 1997
 Oorspr. titel: *Du bon usage de la vie*, Paris, Albin Michel, 1996
- Boulch, Jean Le: *Mouvement et développement de la personne*, Paris, Vigot, 1995
- Campignon, Philippe: *Les chaines musculaires et articulaires concept G.D.S.*, Camblain-l'Abbé, Campignon, 2001
 -*Respir-Actions*, Camblain-l'Abbé, Campignon, 1996
- Cuvelier, Ferdinand: 'Eutonie, historiek en achtergronden'. In: Cammaer, H. (red.): *De mens benaderen langs zijn lichaam*, Antwerpen/Deventer, Van Loghum Slaterus, 1982
- Cranenburgh, Ben van: *Neurowetenschappen, een overzicht*. Elsevier/De Tijdstroom, 2014, 1998
- Damasio, Antonio R.: *Het zelf wordt zich bewust*, Amsterdam, Wereldbibliotheek, 2010
 Oorspr. titel: *Self comes to mind*, New York, Knopf Doubleday/Pantheon, 2012
 -*Le sentiment même de soi*, Paris, Ed. Odile Jacob, 1999
 Oorspr. titel: *The Feeling of What Happens*, New York, Harcourt Brace & Co., 1999
 -*Het gelijk van Spinoza*, Amsterdam, Wereldbibliotheek, 2010
 Oorspr. titel: *Looking for Spinoza*, Orlando, Harcourt, 2003
- Fortman, Han: *Heel de mens*, Bilthoven, Ambo, 1972
- Jacobs, Dore: *Die Menschliche Bewegung*, Ratingen, A. Henn Verlag, 1962
- Jeannerod, Marc: *La nature de l'esprit*, Paris, Édition Odile Jacob, 2002
- Juhan, Deane: *Job's Body*, Barrytown NY, Station Hill Press, 2003
- Mees, Leen: *De geheimen van het skelet*, Zeist, Vrij Geestesleven, 1981
- Mesker, P.: *De menselijke hand*, Nijmegen, Dekker & Van de Vegt, 1980
- Mesker, P., Hofhuizen-Hagemeijer, J.: *Kunnen en niet kunnen*, Nijmegen, Dekker & Van de Vegt, 1981
- Metzinger, Thomas: *De egotunnel*, Amsterdam, De Arbeiderspers, 2012
 Oorspr. titel: *Der Ego-Tunnel*, Berlin, Berlin Verlag, 2009
- Milz, Helmut: *Der wiederentdeckte Körper*, München, Artemis & Winkler, 1992
- Milz, Helmut: *Mit Kopf, Hand, Fuss, Bauch und Herz*, München, R. Piper GmbH & Co., 1994
- Milz, Helmut, Varga von Kibéd, Matthias: *Körpererfahrungen*, Zürich-Düsseldorf, Walter Verlag 1998
- Montagu, A.: *De tastzin*, Antwerpen, Het Spectrum, 1972
 Oorspr. titel: *Touching*, Columbia University Press 1971
- Mulder, Theo: *De geboren aanpasser*, Amsterdam-Antwerpen, Contact, 2001
- Paillard, Jacques: *Vers une psychobiologie de l'intentionnalité?*, in: Laurent, M., Therme, P. (Eds.), *Recherches en A.P.S. 2*, 1987, p. 163-194
- Sacks, Oliver: *De man die zijn vrouw voor een hoed nam*, Amsterdam, Meulenhoff, 2013/1993
 Oorspr. titel: *The man who mistook his wife for a hat*, London, G. Duckworth & Co., 1985
- Sacks, Oliver: *Een been om op te staan*, Amsterdam, Meulenhoff, 2008/1992
 Oorspr. titel: *A leg to stand on*, New York, Touchstone, 1998
- Schaarschuch, Alice: *De ademende mens*, Deventer, Ankh-Hermes, 1976
- Scheerder, G., Van den Broucke, S., Saan, H.: *Projecten voor Gezondheids promotie*, Antwerpen/Apeldoorn, Garant & VIG vzw, 2003

- Seghers, Ruth: *Capaciteit en welzijn: de capaciteitsbenadering van Amartya Sen in perspectief* (Verhandeling Lic. Politieke Wetenschappen KUL, 1997)
- Souzenelle, Annick de: *De symboliek van het menselijk lichaam*, Lier, VES, 2015*
Oorspr. titel: *Le symbolisme du corps humain*, Paris, Dangles/Albin Michel, 2000
- Struyf-Denys, Godelieve: *Les chaînes musculaires et articulaires G.D.S.*, Brussel, ICTGDS, 1987
- Verhaeghen, Paul: *Identiteit*, Amsterdam, De Bezige Bij, 2012
- Wynants, Herlinde: *Waarom Pinokkio een jongen wil worden*, Gent, Academia Press, 2008
-*Gezond zijn is plezant*, Academia Press, 2015

LITERATUURLIJST EUTONIE

Uitgegeven door de Vlaamse Eutonie School

Dossiers

- Eutoniepedagogen^{ves}: *Eutonie en onderwijs*, Vlaamse Eutonie School, 2014
- Eutoniepedagogen^{ves}: *Eutonie: Duurzame zelfzorg*, Vlaamse Eutonie School, 2020
- In voorbereiding: *Eutonie, een weg naar verinnerlijking, 'zich her-inneren', ondersteuning bij het ouder worden*

Eindwerken (voor meer info, zie bijlage p. 40)

- Braet, Mieke: *Leven vanuit zelfvertrouwen en zelfzekerheid*, 2004
- Broens, Jeanine: *Hoe sta ik in het onderwijs?*, 2004, 2014
- Clarys, Marnic: *Raken aan het onnoembare: de invloed van eutonie op mijn spirituele beleving en zelfzorg*, 2016
- Kress, Martina: *Ervaringen en beschouwingen bij de eutonie in relatie tot de kruismeditatie van A. Rosenberg*, 2004
- Leray, Annick: *De eutonie als uitgestoken hand tijdens levensprocessen*, 2004
- Van den plas, Renild: *Sterven is opnieuw geboren worden: eutonie als handreiking bij een rouwproces*, 2009

Boeken en andere uitgaven

- Souzenelle, Annick de: *De symboliek van het menselijk lichaam*, Lier, VES, 2015
Oorspr. titel: *Le symbolisme du corps humain*, Paris, Dangles/Albin Michel, 2000
- Windels, Jenny: *Eutonie bij kinderen*, heruitgave VES 2011 (Oorspr. Deventer, Ankh-Hermes, 1981)
- Windels, Therese: *Het ontstaan van de eutonie doorheen het leven van Gerda Alexander*, VES, 2014
- Wilms, Linda: *Gevoed – gevoet*. Met illustraties van Anne-Marie Peeraer, VES, 2014
(Feestuitgave ter gelegenheid van '40 jaar Eutonie in Vlaanderen')

Voordrachten

- Blommaert, Marie-Reine, Prof. Em. VUB: *Vervreemding of... verwondering?*, VES 2004
- Debelle, Pierre: *De innerlijke ervaring bij de G.A.-eutonie*, Lier, VES, 2014
- Milz, Helmut Dr.: *Eutonie, een boeiend erfgoed*, VES 2004
Oorspr. titel: *Ein spannendes Vermächtnis*. Voordracht, simultaan vertaald uit het Duits, ter gelegenheid van 30 jaar Eutonie in Vlaanderen, Lier, 3 Oktober 2004.

Brochures

Babymassage. Uitgave van Moeder- en Kindzorg i.s.m. KAV en Vormingscentrum Samen, Brussel, 1993, heruitgave VES, 2014

Bijscholing in de eutoniepedagogie, VES, 2016

Schaefer, Karin: *Eutonie Gerda Alexander*, Lier, Vlaamse Eutonie School, 2004. Deel I

Schaefer, Karin: *Tonusoverdracht in de Eutonie G.A.*, Lier, Vlaamse Eutonie School, 2004. deel II

Cartoons

Campo, Guido: *Euh... tonie*, 2004

-*Ostend World Eutony Congres*, 2012

-*40 jaar Eutonie for you and me*, 2014

Zie ook sites: www.eutonieschool.org, www.eutonie.be, www.eutonie.info

Uitgaven met medewerking van eutoniepedagogen

Dams, Lieve (eindred.) et.al.: *In vertrouwen, lijfboek voor vrouwen*, met participatie van eutoniepedagogen^{ves}, KVLV 1999

Windels, Therese: 'Eutonie'. In: Van Kampen, M. & Vervaeke, M. (Red.): *STRESS boek Preventie, reductie en ontspanning, 12 methodes*, Leuven, ACCO, 2008, herdruk 2014

Eutonie Gerda Alexander

Alexander, G.: *Eutonie. Ein Weg der Körperlichen Selbsterfahrung*. Munchen, Kösel-Verlag, 1976

-*Le corps retrouvé par l' eutonie*. Amfreville, Le bout du monde, 2013 (Paris, Tchou, 1977). Heruitgegeven onder de titel *l' Eutonie. Un chemin de développement personnel par le corps*. Paris, Tchou, 1996

-*Eutony, The Holistic Discovery of the Total Person*, New York, Felix Morrow, 1985

Berge, Yvonne: *Vivre son corps pour une pédagogie du mouvement*, Paris, Edition du Seuil, 1975

Bertrand, René: *Dialogue avec le corps sous l'éclairage de l'eutonie*, Editions Vie, 2019

Brieghel-Muller, G.: *Eutonie. spanning en ontspanning in de juiste balans*, Deventer, Ankh-Hermes, 1979. Oorspr. titel: *Eutonie et relaxation*, Neuchatel, Delaxaux et Niestlé, 1972

Brieghel-Muller, G. & Winkler, A -M.: *Pedagogie et therapie en eutonie G.A.*, Lausanne/Paris, Delachaux et Niestlé S.A., 1994

Cauwenberghe, Thérèse van: 'Bewust leven met eutonie'. In: Lidell, Lucy et.al: *Lichaam en geest in harmonie*, Haarlem, Becht, 1988. Oorspr. titel: *The sensual body*, London, Gaia Books, 1987

Delage, Jessie (ed.): *Entretien de Talloires sur l'eutonie G.A.*, Delage 2018

Digelmann, D. Dr.: *l' Eutonie de Gerda Alexander*, Paris, Scarabee, 1971

Doucé, Francine: *L'Eutonie. Chemin d'individuation*, Romans sur Isère, Ardhome Edition, 2012

Duliège, Dominique: *L'eutonie Gerda Alexander*, Meschers, Bernet-Danilo, 2002

-*Eutonie pour les musiciens et pour les chanteurs*, Alexitère, Montauban 2016

Gaumond, M.: *Du corps a l'ame Eutonie et psychologie analytique*, Québec, Le Loup de Gouttière, 1996

- Hemsey de Gainza, V.: *Conversaciones con Gerda Alexander vida y pensamiento de la creadora de la eutonía* Ed. Paidós Argentine 1983
 -*Entretiens sur l' Eutonie avec Gerda Alexander*, Dervy, Paris, 1997
- Istace, Benoit e.a.: *L'eutonie, chemin d'harmonie consciente*, Mons, Ed. Couleur livres, 2019
- Knaster, M.: *Luister naar je lichaam*, Haarlem, Altamira-Becht, 2002
 Oorspr. titel: *Discovering the Body's Wisdom*, New York, Bantam Books, 1996
- Kjellrup, Mariann: *Bewust met je lichaam leven. Spanningen regelen door Eutonie*, Deventer, Ankh-Hermes, 1981. Oorspr. Titel: *Bewust mit dem Körper leben, spannungsausgleich durch Eutonie*, München, Ehrenwirth Verlag, 2000 – idem: Stuttgart, Haug Verlag, 2006
 -*Vivre en harmonie avec son corps par l'eutonie*, Paris, ed. Dangles, 2002
- Meunier-Fromenti, J.: *Eutonie et pratiques corporelles pour tous*, Paris, Le Courrier du livre, 1989
- Odessky, A. Dr.: *Eutonia y estrés*, Buenos Aires, Lugar Editorial, 2010
- Roitinger, Helene: *Gerda Alexander, Impulse und Eindrücke*. Edition Helene Roitinger, 2008
 Tweekalige uitgave Duits-Frans
- Steinmüller, W., Schaefer, K., Fortwängler, M.: *Gesundheit, Lernen, Kreativität, Alexander-Technik, Eutonie G.A. und Feldenkrais*, Bern, Hans Huber, 2001
- Vas-Geringer, Odile: *Quand le corps sera conté*, Troyes, Cahiers bleus, 2002
- Vishnivetz, Berta: *Eutonia*, Buenos Aires, Editorial Paidós, 1994

Eutonie Hannelore Scharing

- Brandt B.: *Sitzen. Schweigen. Hören. (Scharing-Eutonie)*, Ostfildern, Grünewald, 1988.
 -*Jeden Tag leibhaftig leben. Übungsbücher zur Scharing-Eutonie*, Ostfildern, Grünewald, 1989.
 -*Der Weg wächst unter deinen Füßen. Übungsbücher zur Scharing-Eutonie*. Ostfildern, Grünewald, 1992
- Cuvelier, Ferdinand: 'Eutonie, historiek en achtergronden'. In: Cammaer, H. (red.): *De mens benaderen langs zijn lichaam*, Antwerpen/Deventer, Van Loghum Slaterus, 1982
- Stangl, A. & M.L.: *Levenskracht. Zelfrealisatie met eutonie en zen*, Deventer, Ankh-Hermes, 1981
 Oorspr. titel: *Lebenskraft. Selbstverwirklichung durch Eutonie und Zen*. Düsseldorf, Econ Verlag, 1978.

Eutonie Dr. Glaser

- Glaser V., Dr. med.: *Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens*, Heidelberg, Haug Verlag, 1980

Eutonie bij kinderen

- Windels, Jenny: *Eutonie bij kinderen*, Deventer, Ankh-Hermes, 1982 – heruitgave Lier, VES, 2011*
 -*Eutonie bei Kindern*, München, Kösel Verlag, 1984
 -*Les enfants et L'Eutonie*, Paris, Ed. Bernard Giovanangeli, 2012/2002*
- Bobinger, E.: *Eutonie, Kinder finden zu sich selbst*, München, Don Bosco Verlag, 1998
- Bombeke, Luc: *Durf je dans! Bewegingsexpressie bij kinderen*, Mechelen, Plantyn, 2013
- Maschwitz, R.: *Hellwach und entspannt*, München, Kösel Verlag, 2001
- Maschwitz, R. & G.: *Stille-Übungen mit Kindern*, München, Kösel Verlag, 1993

De uitgaven met *, alsook alle door de VES uitgegeven werken, zijn te verkrijgen bij de Vlaamse Eutonieschool door een mail te sturen naar info@eutonieschool.org.

Werken mee aan dit dossier

Het oorspronkelijk dossier 2005/2006 werd inhoudelijk samengesteld met de medewerking van eutoniepédagogen:

- Mieke Braet: licentiate psychologische en pedagogische wetenschappen, richting klinische en ontwikkelingspsychologie.
- Chantal Dufour: licentiate rechten en master criminologie, Co-zaakvoerster en werkzaam in het volwassenenvormingswerk.
(lees meer op www.centrumblauwereiger.be)
- Therese Windels: licentiate L.O. en A1-kine KUL, van 1958-1971 docente aan de Parnas, gediplomeerde G.A. 1973 Denemarken, opgeleid in Spierkettingen G.D.S, in de psychogenese ISHA en door Dr. Lerminiaux in 'l'inversion tonico-emotionnelle' en sedert 1986 verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de Vlaamse Etonie School.
(lees meer op www.theresewindels.org)

Aan de herwerkte versies 2015, 2016 en 2020 werkten mee, naast Therese Windels en Chantal Dufour:

- Renild Van den plas: regentes huishoudkunde, opleiding PRH, vormingswerker.
(lees meer op www.eutonie-kempen.com)
- Rita Reyniers: sociaal geëngageerd en ervaringsdeskundige CVS, fibromyalgie (overbelastingssyndromen).
- Marleen Polfliet: maatschappelijk werker, vormingswerk en individuele begeleidingen/supervisie, master N.L.P. en supervisie. (Lees meer op www.eutonie.info)
- Marnic Clarys: Lector aan de Karel de Grote Hogeschool, opleidingen Sociaal Werk en Orthopedagogie (lees meer op www.eutonie-in-antwerpen.com)
- Katrien Janssen (lees meer op www.eutonie.info)

Lay-out en updating werd verzorgd door Josephine Goyvaerts, Akte Bibliotheek 1981, jarenlange ervaring met redactiewerk en als recensent.

Met grote dank aan alle medewerkers.

Deel III Enkele Eutoniepedenagogen^{ves} aan het woord

Onderstaande getuigenissen verschenen reeds in de eerste uitgave 2005. Tegenwoordig presenteren eutoniepedenagogen zich met hun aanbod op de site www.eutonie.info.

In deze getuigenissen delen sommigen hun persoonlijke ervaring mee of beschrijven hoe de eutonie toepassen: in eigen kine- of fysiotherapiepraktijk of osteopathie, in ziekenhuisverband, als lesgever in ziekenzorg zoals CM en dergelijke, in de verpleging, pre- en postnatale begeleiding, vroedvrouwenopleiding, logopedische en ergotherapeutische begeleiding, kinderverzorging en bejaardenzorg, familiehulpverlening, kinderopvang, psychotherapeutische begeleiding, psychiatrische zorg, palliatieve zorg, rouwprocesbegeleiding. Van sommigen wordt het eindwerk hierbij vermeld.

Mieke Braet

De eutoniebeginselen kunnen vrij snel geïntegreerd worden in de handelingen van het dagelijkse leven, zoals wassen, kammen, zitten, stappen enz... Wanneer mensen leren om deze basishandelingen met eutone kwaliteit te realiseren, kan dit zeer veel betekenen voor de persoon.

Voorbeeld 1: dat men 'zichzelf graag mag zien' als men zichzelf wast en afdroogt op een voelende manier in plaats van deze handeling op een zakelijke, instrumentele wijze uit te voeren. De eutone kwaliteit brengt mensen dicht bij de eigen beleving en het besef van een eigen identiteit.

Voorbeeld 2: dat het piekeren kan stoppen als men met voelende vingers de schotels wast. Wanneer de eutoniebeginselen in de dagelijkse handelingen worden meegenomen, gebeurt er een heropvoeding van de aandacht. Maar mensen kiezen er zelf voor waar zij hun aandacht naar richten, bv. naar de zorgen in je hoofd of naar het warme water, de schotels en de vaatdoek. Zo ontdekken zij dat ze zelf kunnen bijdragen tot een groter welbevinden.

De 'kleine' innerlijke keuzes bij deze dagelijkse handelingen, brengt mensen dicht bij het besef van eigen keuzemogelijkheid en eigen verantwoordelijkheid. Mensen gaan meer vanuit eigen keuzes participeren aan hun genezingsproces. Ze worden hierdoor minder afhankelijk van dokters, therapeuten en medicatie.

Eindwerk 4-jarige bijscholing 2004: *Leven vanuit zelfvertrouwen en zelfzekerheid*.

Marthe Byttebier

Aanvankelijk was ik op zoek om een 20-jarig bestaand sacro-iliacaal en ischias lijden te verzachten. Voor ik de eutonie kende, maakte ik gebruik van klassieke kine, 10 jaar yoga, tiltechnieken, rugschool. Dit alles met weinig bevredigend resultaat op lange termijn. Chinese heling bracht nog het meeste soelaas op lange termijn, maar ik moest me altijd wenden tot de kinesist die deze specialiteit beoefende. In 1999 ontmoet ik de eutonie en raak er meer en meer door geboeid omwille van verschillende redenen:

- de lichamelijke klachten verdwenen stilaan;
- ervaren van een diepe relaxatie en meer stevigheid met de tijd;
- je kunt het zelf thuis doen, niets moet, eigen tempo, eigen mogelijkheden;
- je hoeft nergens aan te beantwoorden, geen prestatie, tenzij de ervaring van het beter worden en zich beter voelen en daarom geprikkeld en gestimuleerd worden naar meer rust ervaren: een hele revelatie en verademing in mijn drukke praktijk en gezin.

Eutonie is werkzaam op mijn fysieke, psycho-emotionele, socio-relatieve en existentiële lagen. Ik ben minder moe, heb weinig of geen pijn aan mijn spieren en gewrichten (familiale belasting), ik sta steviger (letterlijk en figuurlijk), ben verwonderd over de momenten van diepe innerlijke rust (die zich meer en meer ontplooit) en het (zelf)genezende vermogen van mijn lichaam. Naarmate ik meer inzichten verwerf over het bot, skelet, spierkettingen, en de eutonie beoefen, zie ik verbanden en toepassingsmogelijkheden in mijn beroepsveld: de vroedkunde:

- tijdens de prenatale periode (preventief): spier en gewrichtspijnen tijdens de zwangerschap kunnen vermeden of verminderd worden, bekkeninstabiliteit eveneens;
- perinataal (o.a. tijdens de uitdrijving): jonge moeders krijgen als gevolg van een groter lichaamsbewustzijn meer vertrouwen in de eigen mogelijkheden, waardoor zij minder afhankelijk worden van medische hulpverlening en wat meer hun eigen geboorteposities kunnen bepalen;
- postnataal: ter bevordering van het algehele herstel.

Betsy Devoghel

- De oorzaak en niet alleen de symptomen van de klacht worden aangepakt.
- Zachtheid en respect voor de persoon staan centraal.
- De mens wordt in zijn totaliteit benaderd.
- Het zelfgenezend vermogen van de mens wordt aangesproken.
- Het ontregelde (gedrags)systeem wordt geoptimaliseerd, voorwaarde voor verdere optimale groei en ontwikkeling.

Chantal Dufour

Ik ervaar de eutonie in mijn dagelijkse leven en handelen als een bijzondere lichaams-pedagogie. Door haar 'eenvoud' is zij een krachtig instrument tot zelfbewustwording en verruimend lichaamsbesef. De innerlijke sensibele aandacht groeit, waardoor het eigen functioneren objectief kan worden waargenomen en bijgestuurd. Hieruit volgt een eigen initiatief tot zelfzorg en autonomie in het domein van 'gezond zijn'. De eutonie kan evengoed een belangrijke basisinbreng zijn, niet enkel in het veld van revalidatie, maar evenzeer in de preventie en het behoud van gezondheid. Tegelijk komt dit ten goede aan het verbreden van het eigen welbevinden en kan het de exorbitante uitgaven in de ziekteverzekering helpen beheren en binnen de perken te houden. Uit eigen ervaring en ondersteund door deze van cursisten, kan ik zeggen dat het de moeite waard is om stil te staan bij de waarde en de betekenis van de inbreng van de eutonie in onze huidige samenleving en binnen de gezondheidszorg in het bijzonder.

Walter Van Gorp

Wie opheldering zoekt in de persoonlijke leef- en werksituatie of wie moet omgaan met pijn en leed, kan veel baat vinden bij de individuele begeleiding. In deze veilige context kan de eutonie bijzonder ondersteunen bij het verwerkingsproces. Immers, de wijze waarop iemand zijn lichaam beleeft is doorslaggevend in de interpretatie van de realiteit en de gebeurtenissen van het leven. De eutoniepiedagoog kan de kundige gids zijn om de waarneming van het eigen lichaam terug te vinden, het op te helderen en te bevrijden van opgestapelde ballast uit het verleden. De intentie tot contactname vanuit de tastzin kan vrijgelegd worden, daar waar dit initiatief te zeer toegedekt was gebleven door de last van pijnen of traumatische gebeurtenissen. Steeds meer ontdaan van dit gewicht, begint de

persoon de ophelderende werking van binnenuit te erkennen en te appreciëren en wordt het gaandeweg mogelijk om de realiteit juister in te schatten. Langzaam kan de persoon meer onbevangen de impressies van buitenaf tot zich laten komen, zich vrijer voelen en de ruimte genieten om met vernieuwd vertrouwen keuzes te maken in zijn leven.

Lena Ide

Dankzij de eutonie ervaar ik bij het contact met zieken dat ik door de ingeleefde, beleefde oefeningen beter bij mezelf kan blijven zonder de aandacht voor de persoon te verliezen. Door meteen de juiste houding aan te nemen zowel zittend als staande, tijdens een gesprek met een zieke, kan ik zeer emotionele momenten beter voor mezelf kanaliseren via de aangeleerde plaatsen in mijn lichaam. Tijdens de vakantieweek voor kankerpatiënten kon ik ervaren dat de aangeleerde 'actief/passief'-aanraking, die ik toepaste op schouders en armen van de mensen die er om vroegen, heel deugdzaam, rustgevend en ontspannend was en ze er elke avond opnieuw om vroegen... Jammer dat dit alleen maar tijdens die week kan... In de toekomst hoop ik dat, in de programma's die nu al aangeboden worden aan kankerpatiënten, ook eutonie zijn plaats mag vinden dewelke het zeker verdient! Bijdrage en meerwaarde van de eutonie voor mij persoonlijk: ik ben tot de eutonie gekomen om te leren omgaan met rugpijnen die ik tijdens de uitoefening van mijn vorig beroep, verpleegkundige, opliep. Een eerste ontdekking voor mij was dat ik er zelf iets kon aan doen en niet meer aangewezen was op bv. een kinesist. Een tweede ontdekking was het belang van de eutoniepedagoog die op een deskundige manier de persoon begeleidt in zijn oefening, houding of beweging, zodanig dat men zelf de oefening doet zonder dat de pedagoog tussenkomt in de handeling. Een derde ontdekking was het subtiele: vanuit de bewuste innerlijke beweging tot die juiste houding komen die de pijn of het ongemak verlicht, zonder spektakel voor de eventuele toeschouwer. Een vierde ontdekking, vooral tijdens de specifieke opleiding, was het botbewustzijn, het levende bot.

Toon Nicaise

De eutoniebeginselen toepassen op mijzelf maakt het werk minder belastend voor mijn lichaam. Het contact, de aanraking is subtieler. Door de eutoniebeginselen uit te leggen en te laten uitvoeren door patiënten is de therapie rustiger: er is een andere vorm van betrokkenheid. De didactiek is anders: de therapie wordt meer een zoektocht dan een op voorhand bepaald programma. Ervaringen als huidbewustzijn, botbewustzijn, specifieke proprioceptie, doorstoten, zijn nieuwe accenten in het therapeutische ervaringsproces. Vanuit deze aanpak kan de behandeling ook minder pijnlijk zijn, bv. op het brandwondencentrum.

Jill Penton

Patiënten met chronische klachten presenteren zich vaak met een wirwar aan symptomen en verschijnselen, waarbij het als fysiotherapeut niet altijd eenvoudig is een adequate diagnose te stellen. Bij veel van deze patiënten is er sprake van een vorm van lichaamsvervreemding. Ze nemen niet meer oorspronkelijk waar en voelen hun lichaam vaak niet goed. Het lijkt alsof ze functioneren op basis van voorgeprogrammeerde beelden en zien geen relatie tussen hun lichamelijke activiteiten en de klacht. Zonder hulp zijn ze niet in staat om ingesleten patronen te voelen en dus te doorbreken, of te ervaren hoe het eigen lichaam functioneert en wat er werkelijk speelt. Louter symptoombestrijding maakt deze groep patiënten steeds meer afhankelijk van hulpverleners, medicijnen en de gezondheidszorg. Eutonie geeft ze een kans om zelfstandig te worden. Eutonie is een veilige en effectieve wijze om op een niet-zweverige manier het contact met het lichaam te herstellen.

Het is een leerproces, opgebouwd vanuit duidelijke principes en geeft patiënt/therapeut de mogelijkheid om op een systematische ontdekkingstocht te gaan. Het leren 'voelen' van de lichamelijke realiteit, het bewust observeren van eigen gewaarwordingen tijdens en na de eutonische oefeningen/aanrakingen levert belangrijke inzichten op. De link tussen klacht en eigen lichaamsgebruik/gedrag wordt vaak op deze manier ontdekt, gevoeld, en ervaren. De vicieuze cirkel wordt doorbroken. Klachten verminderen. De patiënt wordt zelfstandiger als hij begint zijn klachten te begrijpen door eindelijk te voelen hoe hij ze in stand heeft gehouden. Hij is nu beter in staat om verantwoordelijkheid voor zijn eigen herstel/welzijn te nemen.

Marleen Polfliet

Eutonische heeft bijgedragen om de kwetsuren van breuken en onderbeenamputatie te verwerken na de revalidatie van een zwaar verkeersongeval. Een proces van leren omgaan met fantoompijnen, een veranderende lichaamsperceptie, aanvaarden van de amputatie, en de beenprothese integreren in m'n bewegingen. In 1996 werkte ik dit uit in mijn eindwerk 4-jarige Bijscholing: *Gaan en staan met een onderbeenprothese*.

Eutonische is hierin een belangrijke ondersteunende methode. Telkens opnieuw leer ik zorg dragen voor een persoonlijk evenwicht en comfort, in rust en beweging. Het werken met de eutonische beginselen ontwikkelt mijn aandacht voor wat deugdzaam is, op een vriendelijke, attentievolle wijze, met respect voor mijn hele wezen.

Leren aandacht hebben voor wanneer ik overinvesteer of -compenseer in mijn houding bij m'n dagelijkse bewegingen. De spanningen verwerken die ontstaan door het dragen van de prothese en leren omgaan met de beperkingen en mogelijkheden ervan. Geleidelijk aan de prothese integreren in de totaliteit van de m'n lichaamsbeleving.

De ontwikkelingen van de technische, orthopedische middelen is enorm toegenomen. Dit biedt veel nieuwe mogelijkheden, doch niet zonder risico. Zo krijgen vernuftige technologische middelen en 'topsport'-prestaties van amputés veel aandacht. Men investeert daarin veel. De motorisch-functionele benadering leent de ergste nood. Maar men heeft daarbij vaak onvoldoende aandacht voor de verwerking en integratie in het persoonlijk levensproces. Dit verarmt het verwerkingspotentieel en het in voeling blijven met het eigen genees- en herstellvermogen in mensen.

Eutonische opent hiervoor andere mogelijkheden, zodat men z'n lichaam meer in eigen beheer kan houden, en minder afhankelijk dreigt te worden van de externe hulpverlening.

Eutonische als een kostbare langetermijninvestering i.p.v. overinvestering in kostelijke materialen en apparatuur.

Renild Van den plas

Zowel vanuit eigen (rouw)ervaringen als bij het begeleiden van rouwenden, word ik geconfronteerd met typische rouwsymptomen. Ze worden door de betrokkenen én door de medische wereld helaas niet altijd als dusdanig onderkend. Deze symptomen kunnen samengevat worden onder één term: 'verkrampingen', met in latere fases 'chronische ontstekingen van spieren en gewrichten'. Het eutoniewerk laat toe op een heel diep niveau tot 'ontkramping' te komen. Wat voor mij heel belangrijk is: eutonische geeft rouwenden een kapstok om zelf een zoektocht én groeiproces aan te gaan in lichaamsbewustzijn. Hierdoor wordt ook het emotionele proces in een stroom gebracht van 'zelfheling'. Voor mij is eutonische een onmisbare ondersteuning geweest bij het proces van 'doorleven én 'doorwerken' van rauwe – rouwpijn.

Eindwerk 4-jarige bijscholing 2009: *Sterven is opnieuw geboren worden: eutonische als handreiking bij een rouwproces*

Lucas De Prins

De meerwaarde die in de revalidatie vanuit de eutonie wordt bereikt, is dat de persoon meer wordt uitgenodigd contact te nemen met zichzelf. Eutonie doet dit op een heel specifieke pedagogische manier. Van hieruit wordt in het lichaam en in de persoon de basis gelegd van waaruit meer energie en stevigheid vrijkomt. Hierdoor kan deze zijn eigen verantwoordelijkheid beter opnemen. Hierdoor kan deze met zijn bestaan, al dan niet met pijn en ongemakken, beter omgaan. Het herstel wordt ondersteund en gedragen door de eigen persoonlijkheid, waardoor het diepgaander is. Eutonie beoogt, vanuit het werken aan dieperliggende structuren en vanuit het werken aan de totaliteit van de persoon, niet alleen het herstel maar ook het zich goed of 'gelukkig' voelen.

Ruth Vanhommerig

Voor mij is de bijdrage van de eutonie dat patiënten via het lichaam een ingang vinden tot zichzelf, hun diepe verlangens, maar ook tot diepe zielenpijn. De eutonie biedt tevens een weg om met lichamelijke en zielenpijn om te gaan, om los te laten en om te dragen wat men te dragen heeft. Door de eutonie kan men zichzelf, via een zeer lichamelijke ingang die kan bestaan uit heel eenvoudige lichaamsoefeningen/ bewegingen, ervaren en gedragen voelen. Afhankelijk van waar de patiënt naar op zoek is beperkt de inwerking van eutonie zich (door de lichamelijke ingang die zorgvuldig wordt gehanteerd) tot het lichamelijke, of worden er diepere lagen bereikt. Ik vind het mooi dat in mijn ervaring er een soort regulering is die de patiënt beschermt tegen iets wat hij (nog) niet aankan. Een oudcursiste verwoordde het eens aldus: bij fysiotherapie word je aangeraakt door de fysiotherapeut, bij eutonie word je aangeraakt door de grond, is de grond als het ware je therapeut. Doordat de grond een constante is en het interpersoonlijke daarin niet een mogelijk vertroebelende factor is, leidt eutonie in mijn ervaring tot meer autonomie. Bijzonder aan de eutonie is ook dat je op verschillende lagen werkt: de huid en onderhuid, het spierstelsel, het skelet. Het zich bewust worden van het skelet is over het algemeen een grote ontdekking en leidt tot een moeitelozer staan en gaan doordat de musculatuur minder hoeft te worden aangesproken.

Nel Tabak (overleden in 2019)

Sinds eind jaren '60 geef ik lessen eutonie in het kader van "meer bewegen voor ouderen". De cursus die we "houding en bewegen" genoemd hebben, is ontstaan daar ik vaststelde dat vele ouderen een 'verkeerde' manier van bewegen gebruikten met alle nefaste gevolgen van dien. "Hoe houd ik ze rechtop" werd mijn motto. In deze cursus besteden we veel aandacht aan goed gaan, veel voetenwerk. Vooral voetenbewustzijn is van essentieel belang. We besteden ook veel aandacht aan evenwicht, coördinatie, snelle voeten-verplaatsingen en zich leren 'opvangen' op de andere voet. Dat alles wordt aangebracht op basis van de eutonie en de eutoniebeginselen. Door de angst om te vallen zijn de deelnemers meestal zeer gespannen. Vallen ze in die toestand dan is een breuk vaak het gevolg. Als ze geleerd hebben hoe ze bijna moeiteloos kunnen opstaan en hoe ze zich kunnen laten rollen dan kan dit voorkomen worden. Ook het loslaten, het 'vrijgeven' van de gewrichten is belangrijk. Mijn beroepservaring met bewegingsonderwijs en later met eutonie is hierbij van het grootste belang en men zegt dat ik met mijn 75 jaar een goed voorbeeld ben van hoe het anders kan. Het blijft evenwel moeilijk om de mensen zover te brengen dat ze zelf thuis oefenen en het ook onderhouden. Ik ben op 40-jarige leeftijd, nog volop in mijn onderwijsperiode, met eutonie begonnen. Als voormalige turnster had ik zoveel af te leren... Nu beweeg ik me soepeler dan toen ik nog 'gymjuf' was!

Ook stel ik vast dat bij iedere verjaardag het verschil met mijn leeftijdsgenoten groter wordt. Uit eigen ervaring onderschrijf ik met volle overtuiging alle punten van dit dossier. Eutonie krijg je niet cadeau en ik kreeg dat zeker ook niet, maar wat de inspanning je oplevert is een zegen van de hoogste orde.

Claire Wildiers

Monique Wittevrouw

Beiden ruim 25 jaar werkzaam in het kader van CM Ziekenzorg 'Ariadne', Antwerpen

In het kader van de CM (Christelijke Mutualiteiten) volgen chronische pijnpatiënten eutonie. Hier mag de eutonie niet zozeer als therapie, maar wel als een heropvoeding gezien worden om deze mensen tot meer lichaamsbesef te brengen. De meeste pijnpatiënten zoeken namelijk een oplossing in hun pijn door zich volledig vast te zetten, zich angstig te verkrampen, m.a.w. door de pijn vast te houden. Om dit pantser letterlijk te doorprikken, leren zij meer voeling te krijgen met hun lichaam, bv. door een arm te voelen rusten op een kussen, door een voet te voelen steunen op de grond. Van daaruit durven gaan voelen naar de pijn, en vooral, beetje bij beetje, durven loslaten. Niet alleen de pijn, maar ook de vermoeidheid die ontstaat bij het belasten van hun lichaam. Zelfs het verdriet dat hiermee gepaard gaat leren loslaten, is op zich een essentieel gegeven. De deur durven opendoen, een vleugje wind binnen laten om meer ruimte te krijgen, ruimte tussen de weefsels, ruimte tussen de gewrichten. Ook de ruimte om de ademhaling de vrije loop te geven en de heilzame adem je te laten bereiken tot in de toppen van je tenen... Dit is de uitdaging, een essentiële zoektocht: het zelf in handen leren nemen, het willen achter zich laten om plaats te maken voor die ervaring die, met vallen en opstaan, de kern vertegenwoordigt van een volwaardige en menselijke beleving.

Bijlage: Te verkrijgen eindwerken:

Deze werken laten zien hoe het beoefenen van eutonie een evolutie mogelijk maakt naar een meer verfijnde lichaamssensibiliteit, globale zelfwaarneming, alerte aanwezigheid en meer authenticiteit. Dit groeiproces wordt in elk werk op een persoonlijke manier beschreven.

Raken aan het onnoembare. De invloed van eutonie op mijn spirituele beleving en zelfzorg (2016) 7,00 €

“Soms moet je het onnoembare onnoembaar laten.” Toch koos Marnic Clarys ervoor om woorden te zoeken voor zijn zeldzame maar steevast diepe, vertrouwenwekkende, spirituele ervaringen tijdens het beoefenen van eutonie.

Na een uiteenzetting over mystieke ervaringen en spiritualiteit, beschrijft hij hoe eutonie voeding is voor zijn hunker naar vertragen, verstillen en verinnerlijken. Hij verduidelijkt hoe deze lichaamspedagogie hem bewuster maakt van zijn plaats in de verborgen samenhang waar hij deel van uitmaakt.

De invloed van eutonie op zijn gestage evolutie naar grotere zelfzorg, is het tweede centrale thema.

Cursusaanbod Marnic Clarys, docent Sociaal Werk (Karel de Grote Hogeschool): Website: www.eutonie-in-antwerpen.com

Sterven is opnieuw geboren worden – eutonie als handreiking bij een rouwproces (2009) 8,00 €

In dit werk beschrijft Renild Van den plas hoe eutonie haar geholpen heeft bij een intensief rouwproces na herhaalde verlieservaringen, waaronder de zelfdoding van twee zeer naaste verwanten. De moeizame tocht naar het herontdekken en herbewonen van het eigen ‘levende’ lichaam wordt in samenhang met de acht eutoniebeginselen uitvoerig beschreven. Uiteindelijk leidde dit tot verwerken en tot het hervinden van vertrouwen in het eigen voelen. Met enkele sfeervolle schilderijen in kleur is dit een prachtige illustratie van wat het werken met eutonie kan teweegbrengen.

Website: <http://www.eutonie-kempen.com/>

Leven vanuit zelfvertrouwen en zelfzekerheid (2004) 6,00 €

Met haar eigen werkboek als leidraad beschrijft Mieke Braet het proces van zelfontdekking dat zij doormaakte tijdens de opleiding tot eutoniepedagoog. In vier hoofdstukken komen authenticiteit, zelfstandigheid, vrijheid en de relatie met de ander als thema aan bod, uitgewerkt aan de hand van de acht eutoniebeginselen, die één voor één grondig toegelicht worden en met fragmenten uit haar werkboek geïllustreerd. Een boeiende reis doorheen het groeiproces dat eutonie kan bieden.

De eutonie als uitgestoken hand tijdens levensprocessen (1996) 7,50 €

Levensprocessen – geboorte, dood – dit thema raakt ons allemaal. Annick Leray beschrijft hoe de eutonieopleiding haar geholpen heeft in een zeer intense periode van haar leven: de geboorte van haar eerste kind, van haar tweede kindje dat slechts zes maanden oud werd, en ten slotte van een derde kind. Hun ontwikkeling en hun reacties op babymassage komen aan bod. Deze observaties worden getoetst aan de eutoniebeginselen.

Ervaringen en beschouwingen bij de eotonie in relatie tot de kruismeditatie van A. Rosenberg (1992) 7,50 €

Als godsdienstpedagoge heeft Martina Kress zich toegelegd op oersymbolen en vooral mandala's. In dit werk zoekt zij een verbinding te maken tussen haar christelijke achtergrond en haar ervaringen met de eotonie. Daarbij doorlicht ze o.a. de kruismeditatie met de werkzame inzichten van de spierkettingen. Breedte en diepte vervoegen zich in dit rijk geïllustreerde werk.

Hoe sta ik in het onderwijs ? (1990) 5,00 €

Jeanine Broens, de eerste gediplomeerde eotoniepedagoog van de Vlaamse Eotonie Stichting, is lerares in het hoger secundair onderwijs. In haar eindwerk beschrijft zij, via het zinnebeeld van de boom en een gedicht van Hans Andreus, hoe eotonie je kan helpen er echt te staan, vaste grond onder je voeten te krijgen, je bekken als dragend midden te ervaren en je skelet als steun; hoe de eutonische ordening ademruimte geeft. Dit alles in relatie tot het lesgeven, met voor leerkrachten herkenbare situatiebeschrijvingen.

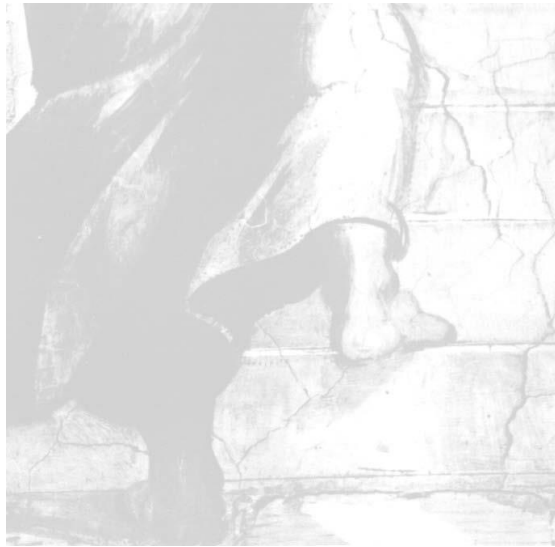
U kan bovenstaande publicaties bestellen bij de Vlaamse Eotonie School:

per mail: info@eutonieschool.org

per telefoon: 0032 (0)3 480 07 24.

De bestelling wordt u toegestuurd na storting van het bedrag (+ verzendingskosten voor het binnenland of een overeengekomen bedrag afhankelijk van gewicht en bestemming) op het onderstaande rekeningnummer met vermelding van de titel:

Vlaamse Eotonie School, 2500 Lier. IBAN: BE03 4021 0362 4184 – BIC: KREDBEBB



Rustig standvastig in de branding

© Etonievers®

Vlaamse Etonie School vzw
Eeuwfeestlaan 110 b/1
B-2500 Lier

tel: 03/480 07 24
mail: info@eotonieschool.org
www.eotonieschool.org