



## **Eutonie – een boeiend erfgoed**

De eutoniepedagogie in het licht van de actueel wetenschappelijke ontdekkingen

### **Prof. Dr. Helmut Milz**

Oorspronkelijke titel: Eutonie-ein spannendes Vermächtnis

Vertaling: Eddy Kerkhofs

#### **Inhoud :**

1. ontmoetingen met Gerda Alexander
2. lichaamsboetseringen - lijfsgeheugen en lichaamsbeeld
3. de tonische dialoog - vroege ontwikkelingsdynamieken bij kinderen
4. tonische dialoog en spiegelneuronen
5. spiertonus en het gamma-zenuwstelsel
6. botbewustzijn en periost
7. samenvatting
8. literatuur

Prof. Dr. Med. Helmut Milz Schlechinger Strasse 9 D - 83250 Marquartstein Tel. 0049 8641 63297  
[www.Helmutmilz.de](http://www.Helmutmilz.de)

*Voordracht te Lier op zaterdag 2 oktober 2004 bij het jubileum van 30 jaar eutonie in Vlaanderen*

### Inleidende opmerking

“Eutonie is allesbehalve een methode in de klassieke betekenis, maar een nieuwe houding tegenover de mens en het leven” (G. Alexander).

Gerda Alexander (1908-1994) werd in Wuppertal geboren. Oorspronkelijk studeerde zij 'Rhythmik' (in de traditie van Jacques Dalcroze in Hellerau) en bewegingspedagogie. Zij interesseerde zich speciaal voor muziek, de moderne expressiedans, het theater en de reformpedagogie. Persoonlijke gezondheidsklachten door problemen met het eigen bewegingsapparaat brachten haar ertoe om de sensibiliteit voor haar eigen lichaamsgebeuren te verfijnen. Daaruit ontwikkelde zij mogelijkheden om tot spanningsregeling en aangepaste economische beweging te komen die de zelfregeling- en helingkrachten van het organisme konden bevorderen. Sinds de jaren dertig ontwikkelde zij haar eigen methode met de intentie om de spontane individuele beweging van elke leerling (m/v) te bevorderen en zijn of haar eigen verantwoordelijkheid te verstevigen. Van 1940 tot 1987 leidde Gerda Alexander in Kopenhagen haar eigen school. Op een door haar persoonlijk



opgestart internationaal congres stelde zij in 1959 haar eigen methode voor onder de naam 'eutonie', een begrip dat eigenlijk afgeleid werd uit twee Griekse woorden: *eu* (= goed) en *tonos* (= spanning of tonus).

Gerda Alexander was steeds bekommerd om een uitwisseling met verwante methodes als Feldenkrais, de techniek van F.M. Alexander, Sensory Awareness, werken met adem, enz. Over haar invloed op het werk van Moshe Feldenkrais schrijft Thomas Hanna, een van zijn vertrouwelingen: “Gerda Alexander thought her students to become masters of proprioception – sensory awareness became almost an end in itself. The end was self-knowledge, and this sensory knowledge resulted not only in grace, coordination, and good carriage, but also in a calm, measured life of the spirit... Her system of Eutony involved long and intense explorations of the minutiae of the sensory realm. As one's self-sensing became more precise, the usual somatic effects took place: there was always enhanced motor control of the body, and oftentimes there were 'extraordinary healings' and bodily transformations... Moshe Feldenkrais, already trained in the techniques of

*Voordracht te Lier op zaterdag 2 oktober 2004 bij het jubileum van 30 jaar eutonie in Vlaanderen*

F. Matthias Alexander when he was living in London, devised his famous Awareness Through Movement exercises by following Gerda Alexander's format of intense sensory exploration while lying quietly on a floor." (T.Hanna) Bij een gesprek vertelde Gerda mij grinnikend, hoe ze een lesuur bij Feldenkrais bezocht en daarbij verbaasd was, veel van haar eigen methodiek te ontdekken. Zij heeft hem daarop voor zijn elegante gebruik der methode gefeliciteerd.

De eutonie wordt tegenwoordig als pedagogische en therapeutische methode in verscheidene werelddelen onderwezen (<http://www.eutonie.com/adresses.html>) Die methode is vooral doorgedrongen in het werken met kinderen, met musici en bij de rehabilitatie. In het Duitse taalgebied zetten Karin Schäfer en Wolfgang Steinmüller e.a. deze traditie verder. De school van Gerda Alexander bevindt zich in Offenburg (<http://www.eutonie.de/>).

De bedoeling van deze uiteenzetting is kritisch te reflecteren over enkele theoretische veronderstellingen der eutonie. En wel in de context van nieuwe interdisciplinaire onderzoeksresultaten. Dit moet helpen om de goed gedocumenteerde praktische resultaten van de eutonie beter te verstaan en om die dan beter ingang te kunnen laten vinden in het kader van pedagogie en therapie.

Het menselijke lichaam kan slechts in beperkte mate door inzicht in zijn biologische processen begrepen worden. Het is het gematerialiseerde aspect van het stoffelijke geheel van een mens. Als dusdanig kan het lichaam dan ook van buitenaf, als object, benaderd worden. Maar tegelijk blijft het lichaam voor de individuele mens zelf een deel van zijn leven – een subjectief, persoonlijk beleefde thuis. Historisch hangt het woord 'lijf' als begrip taalkundig samen met het engelse woord 'life', 'leven' dus. Leven is steeds in beweging. Het woord 'lijf' omschrijft de bewegingen, processen en aan den lijve beleefde veranderingen. Het begrip 'Körper' (lichaam) is taalkundig afgeleid van het Latijnse woord 'corpus' of van het dode, opengesneden object dat van buiten af beschouwd wordt.

Als sociale lichamen vormen wij ook een onderdeel van grotere levensverbanden. Bij die coëxistentie met andere mensen communiceren wij overwegend zonder woorden. Wij verstaan meer dan woorden en worden vaak zonder woorden begrepen. Wij belichamen een gezamenlijke wereld. Veel wetenschappelijke disciplines spreken tegenwoordig in dit verband vaak over 'embodiment'. De lichaamsfilosoof Merleau-Ponty ijkte het begrip 'intercorporalité'. Deze 'tussenlijfelijkheid' vindt plaats door middel van alle zintuigen en prent zich in ons geheugen in.

De wereld om ons heen raakt ons aan en beroert ons. Wij zijn in deze wereld ondergebracht. Deze wereld bepaalt mede onze gewaarwordingen. Met onze levenservaringen komen we met deze wereld in contact. Gerda Alexander wilde door de eutonie helpen om dit contact actueel en flexibel vorm te geven. Zij wilde mogelijkheden scheppen om hinderlijke gewoontes af te leren en

om de schoonheid van veelvuldige contactvormen te bevorderen. Haar belangrijke zorg bij dit alles was het vrijwaren van de directe ruimte tot contact en tot handelen.

### **Persoonlijke ontmoetingen met Gerda Alexander**

Om te beginnen zou ik graag enkele persoonlijke ontmoetingen met Gerda Alexander beschrijven. Zij hebben mijn belangstelling voor haar werk gewekt. De eerste keer ontmoette ik Gerda Alexander anno 1983 te Berkeley in Californië. In die tijd was ik mij intensiever met nieuwe lichaams-methodieken gaan bezig houden. Iedere week bezocht ik een lesklas van David Bersin, een Amerikaanse leerling van Moshe Feldenkrais. Daar kreeg ik contact met Ursula Stuber, die de enige andere deelneemster was, die ook Duits sprak. Die was toen lerares eotonie in Zwitserland. Zij was de allereerste die mij over Gerda Alexander sprak. Tegenwoordig is Ursula Stuber professor aan het conservatorium in Quebec en heeft de Etonie-school in Kanada opgebouwd.

Enkele maanden later kwam Gerda Alexander zelf voor het eerst een week les geven in Californië. De plaats waar Gerda Alexander les gaf, bevond zich in een steriel Amerikaans hotel. De zaal zat vol mensen van diverse leeftijden. Op de mat naast mij bewoog zich een oude heer. Wanneer we later met elkaar begonnen te praten, vertelde hij enthousiast over zijn reizen - sinds jaren al - naar de zomercursussen eotonie die Gerda Alexander in Straatsburg gaf. Hij was vol bewondering voor haar werk. Die meneer was Felix Morrow, de belangrijke uitgever van University Press in New York. Als eerste had hij de werken van W. Reich, A. Lowen en M. Feldenkrais in de Verenigde Staten gepubliceerd. En het jaar daarop publiceerde Felix Morrow in de Verenigde Staten ook nog het boek van Gerda Alexander over eotonie. En met succes. Later schreef hij over het belang van het 'observing self' in de eotonie en publiceerde hij samen met Gerda Alexander ook nog een artikel over botervaring.

Uit mijn enthousiast maar Californisch perspectief leek Gerda aanvankelijk een «goede Duitse lerares». Op mij maakte zij de indruk een beetje streng en weinig permissief te wezen. Haar kennis van het Engels was behoorlijk, maar toch aan vertrouwde Duitse denk- en spreekwijzen georiënteerd. Van haar aanwijzingen om de beenderen, inwendige holtes en grenzen van de huid waar te nemen, bleef vooral een zin in mijn geheugen hangen: "Feel as if your muscles fall apart from your bones, like they do in a very well cooked chicken". Die oefeningen brachten mij in domeinen van de waarneming die toentertijd zeer ongewoon waren.

In deze cursus kneedde ik voor het eerst met gesloten ogen een model van het menselijk lichaam. Hierbij deed ik enkele verrassende ontdekkingen. Het commentaar van Gerda bij de verschillende modellen die de deelnemers maakten fascineerde mij. De gedachte schoot mij door het hoofd dat hier een magnifieke bron verborgen lag om een diagnose te maken van het lichaamsbeeld dat een

mens heeft. Gerda gaf ons huiswerk mee. Zo moesten wij oefenen om onze naam met een willekeurig lichaamsdeel in de ruimte te schrijven. En daarbij moesten wij de rest van ons lichaam zo vrij mogelijk laten volgen. Werken aan het contact met voorwerpen, ruimten en andere mensen was voor mij een volkomen nieuw gebied. Er veranderde iets in mij gedurende deze week. Maar ik kon niet duidelijk zeggen, wat het precies was. Door de tussenkomst van mijn gastprofessor werd ik op het einde van de week op een party met Gerda uitgenodigd. Boven de baai van San Francisco tussen Californische therapeuten had ik voor het eerst de gelegenheid om met haar een kort gesprek te hebben.

De volgende ontmoeting met Gerda had een jaar later in Berlijn plaats. In de omgebouwde verdieping van een fabriek gaf zij op een weekend een workshop. Al herinnerde ik mij nog veel van de cursus in Californië, toch was het meeste weer nieuw. Deze keer maakte zij een beetje een uitgeputte indruk en zij leed blijkbaar pijn. De reactie bij het Duits sprekende publiek was discreter maar toch ook dieper en ernstiger.

In 1985 heb ik een kleine episode uit de lessen in Californië in mijn boek «Ganzheitliche Medizin» beschreven. Aan het einde van het jaar verhuisde ik toen naar Kopenhagen om daar de plaats van raadsman bij de wereldgezondheidsorganisatie te gaan bekleden. Tot mijn grote verrassing kreeg ik daar een brief van Gerda. Zij had mijn bijdrage voor het boek gelezen en vroeg of ik haar in haar woning te Kopenhagen wou bezoeken. Zo ontmoetten wij elkaar daar bij de thee. Zij wachtte mij op in het gezelschap van twee streng kijkende dames: Gunnar Briegel en Lisa Plum. Aanvankelijk voelde ik mij bij dit dameskransje een beetje minder lekker. Maar weldra ontwikkelde zich een levendig en hartelijk gesprek over eotonie. Tot slot vroeg Gerda mij of ik voor haar een korte positiebepaling kon schrijven over de betekenis en het belang van eotonie voor de gezondheidszorg. Zij wou dit als steun gebruiken bij de oprichting van een school in Duitsland. Ik ben toen graag op haar wensen ingegaan.

Gedurende die tijd begeleidde ik enkele weken lang een Canadese collega van de wereldgezondheidsorganisatie (WHO) naar een therapie bij Lise Plum. Hij leed aan de pijnlijke gevolgen van een spastische kinderverlamming. Lise is een Deense doctores en was jaren lang medewerkster van Gerda. Door haar bij haar werk te observeren kreeg ik veel inzichten in de praktijk van de individuele behandeling van de eotonie.

Later hebben Gerda en ik afgesproken dat we een gesprek zouden hebben, dat ik wilde noteren. Zoals eerder al zo vaak, bevond Gerda zich voor een behandeling in een rehabilitatiecentrum te Skodsborg. Die plek was toen maar een paar straten van mijn toenmalige woning verwijderd. Eerst aarzelde ik om haar in de kliniek te storen. Maar zij stond erop dat ik haar zou bezoeken. Al was ze verzwakt en bedlegerig, toch hebben we meer dan twee uur intensief zitten praten over haar

leven, haar weg in de eotonie, haar verhouding tot andere methodes en haar toekomstverwachtingen voor haar werk. Alles werd op een bandje opgenomen en was voor publicatie bestemd. Maar zover kwam het niet. Het bandje ging kort daarop verloren toen ik opnieuw naar Berlijn moest verhuizen. Ik denk nog aan de lichtende ogen, waarmee Gerda toen over haar vroege en stiekeme liefde voor het theater in Wuppertal sprak. Of aan het ironische van haar zoeken naar een warm 'zeeland' dat ze dan uiteindelijk in het koude Denemarken vond. Ze sprak over de ontgoochelende ontmoetingen met Elsa Gindler en Heinrich Jacobi bij de voorbereiding van haar conferentie te Kopenhagen in 1959. Over vele ontmoetingen met geneeskundige experts was ze duidelijk verbitterd. Ondanks de goede praktische resultaten van haar werk, vond ze bij de dokters zelden de verhoopte bereidheid om die resultaten wetenschappelijk te onderzoeken. Dat was een van haar grote verwachtingen voor de toekomst van de eotonie. Wat het verdere onderwijs van haar methode betreft, was ze zeer tevreden met de stichting van scholen in Zwitserland, Canada, België, Frankrijk en Duitsland. Ze verlangde naar een constructieve uitwisseling met andere methodieken van lichaamswerk.

In september 1987 zagen we elkaar onverwacht terug in een hotel te Santa Rosa in Californië. Ik was toen voor een paar maanden aan het Esalen-Instituut. Nadat ik van Don Johnson gehoord had dat Gerda in Californië was, belde ik haar op in haar hotel. We spraken af om elkaar spoedig te zien. Gerda leed onder pijnen die erger geworden waren. Ze verwachtte veel van de therapeutische hulp van de lichaamsfilosoof en Feldenkraisleraar Thomas Hanna. Ondertussen leefde ze werkelijk geïsoleerd en blijkbaar ongelukkig in een klein hotel in een stad in de buurt. Van taart voorzien, bezochten mijn vrouw, mijn zoontje en ik Gerda in haar triestige omgeving. Zij maakte een vermoeide en uitgeputte indruk en had sinds enkele dagen het hotel niet meer verlaten. Ze verlangde toch zo naar een kleine excursie. Tenslotte werd het een expeditie van een paar uur met de wagen naar de berg Tamalpais. Van daar boven had je een speciaal wijds zicht over de ganse baai van San Francisco. Gerda kon slechts moeizaam alleen stappen, ze diende ondersteund te worden, maar ze was toen zeer gelukkig. Ze bloeide werkelijk op en had volledig contact met wat haar daar omgaf.

Na mijn terugkeer in Duitsland hebben we vaak per brief nog contact gehad. Zij schreef dat ze de woning en school in Kopenhagen opgegeven had, om naar haar broer in haar geboortestad Wuppertal terug te keren. Daar in Wuppertal hebben we elkaar nog twee keer ontmoet. Heel gelukkig sprak ze ook over haar laatste grote optreden bij een conferentie over somatotherapie in Parijs. Begin 1992 had ik Gerda graag op een internationaal symposium over lichaamstherapie uitgenodigd. Maar omwille van haar gezondheid voelde zij zich niet langer daartoe in staat. Nadat ik beroepshalve naar Beieren verhuisd was, hebben we nog vaak met elkaar getelefoneerd. In de psychosomatische kliniek bouwde ik toen een nieuwe afdeling voor bewegingstherapie op. Daar

konden wij Birgit Mosch als lerares eotonie tot medewerkster maken en zodoende de mogelijkheden om het eutoniewerk te integreren klinisch verder ontwikkelen.

Gerda Alexander stierf in 1994 in haar geboorteplaats Wuppertal. Ze laat een boeiend erfgoed na. Haar werk wordt tegenwoordig in veel landen onderwezen. Hier in België kan men fier al op 30 jaar terugkijken. De zorg voor de eotonie als erfenis betekent ook het verder te ontwikkelen. Daartoe zou ik graag aspecten van nieuwe bevindingen uit de domeinen dre ontwikkelingsbiologie en de neurowetenschappen aanbrengen. Veel van wat in de eotonie praktisch en fenomenologisch uitgetoet werd, moet ook theoretisch dieper doordrongen en doorgrond worden. Ik heb de indruk dat dit voor Gerda Alexander een belangrijk doelstelling was.

### Lichaamsmodelleringen – lijfsgeheugen en lichaamsbeeld

Doorgaans is een onbewuste, nauwelijks merkbare toniserende spanning in het alerte bewustzijn noodzakelijk. Hierin weerspiegelt zich de actuele verhouding van **'engte en ruimte'** dat subjectief wordt beleefd (H. Schmitz) . Een dergelijke spanning wordt bijvoorbeeld beleefd in het opzwellen van de borst bij het inademen of in de motoriek waarbij krachten worden ontplooid. Ook ervaringen van gebrek of onvrede bewerken inwendige spanningstoestanden. De voortdurende afweer van onaangename of bedreigende gevoelens resulteert in een hogere lijfelijke tonus die blijft voortduren. Bij zuchten, geeuwen of wenen komen veel van die spanningen spontaan vrij. Stemmingen en gevoelens, als doorleefde gemoedsbewegingen, zijn gebonden aan specifieke spanningspatronen. Vage waarnemingen van de omgeving werken als klimaatsfeer op onze spanning. Zij gaan samen met bewegingsaanzetten en hebben vaak een dwingend karakter. Atmosferen kunnen bedrukkend of verengend werken, of doen ons huiveren of rillen. En andere laten ons herademen, stemmen ons vrolijk en verwarmen ons. Gevoelens en stemmingen werken op ons lichaamsbeeld en het beleven van onze lijfelijke binnenruimten. Dit zijn ook **'stemmingsruimten'** (Stimmungsräume) (T.Fuchs), die mede onze tonus bewerken.

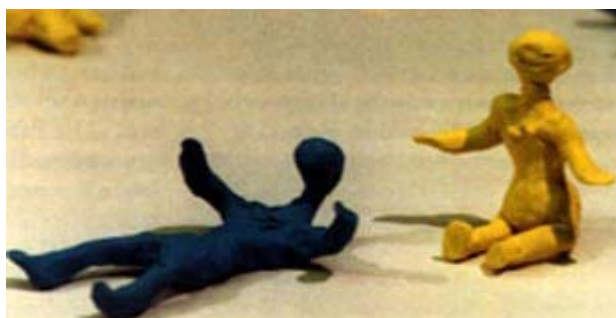
In mijn werk als dokter en therapeut en bij mijn seminaries voor voortgezette vorming gebruik ik sinds vele jaren de techniek lichaamsmodellering van Gerda Alexander. Gerda schreef : «modelleer een menselijk wezen». Ze zei uitdrukkelijk niet : «modelleer uw lichaam» Ondertussen heb ik honderden van dergelijke modelleringen gezien. Daarbij ben ik steeds opnieuw verbaasd, hoe vaak deze modelleringen met het lichaamsbeeld van die mens corresponderen. Deze modellen zijn in een bepaald opzicht momentopnamen van het lijfelijk thuisfront waaruit zij voortspruiten. De wetenschappelijke term voor dit fenomeen is **"lichaamsbeeld"**. Daaronder verstaat men een - soms bewust - systeem van waarnemingen, houdingen en veronderstellingen die op het eigen lichaam betrekking hebben. Dit «lichaamsbeeld» onderscheidt men van het **"lichaamsschema"**.

Dat laatste staat in relatie tot een systeem van biologische processen, die voortdurend lichaamshouding en bewegingen regelen. Dat gaat meestal zonder reflexief bewustzijn en zonder de noodzaak van waarnemende observatie. Het zijn quasi automatische zelfregulaties. In het dagdagelijkse leven zijn 'lichaamsbeeld' en 'lichaamsschema' vermengd. Het 'lichaamsbeeld' omvat ook traumatische herinneringen aan zware kwetsuren, ongevallen, operaties of gewelddadige overvallen. Die worden vaak in breukplaatsen of veranderingen in het volume der geboetseerde eutoniemodelleringsen zichtbaar. Vaak dateren die traumata al van reeds lang geleden. De betrokkenen hebben het nog nauwelijks in bewuste herinnering. Toch hebben zij sporen in de organisatie van hun 'lichaamsbeeld' nagelaten. Zij kunnen belangrijke indicaties geven voor noodzakelijke helingsprocessen. Op basis van de plastische driedimensionaliteit van de figuren kunnen compensatorische veranderingen in de lichaamsstructuur duidelijker worden.

Subjectieve gewaarwordingen over beënging en wijdte van de eigen lijfsruimte worden vaak in de lichaamsmodelleringsen uitgebeeld. Bij mensen die angstig zijn of astmatische klachten hebben vindt men een overgeproportioneerde verplaatsing van het kneedmateriaal in starre volle borstregionen. Bij mensen met chronische darmproblemen treft men vaak modelleringsen aan, die in de buikstreek breed uitgestreken maar verregaand zonder volume geboetseerd worden. Het ontbreken van handen of voeten wijst op een gebrekkige aarding of hulpeloosheid bij het ingrijpen in de wereld. Ongedifferentieerde, eng aansluitende of horizontaal uitgestrekte armen kunnen andere belangrijke aanduidingen vormen.

Bijzondere ervaringen op dit gebied had ik bij het werk met patiënten die eetstoornissen hadden. Juist bij magerzucht en boulimie vertonen de kneedmodellen aanzienlijke vertekeningen van het 'lichaamsbeeld'.

Patiënten of deelnemers aan cursussen laat ik tijdens het verloop van de therapie vaak de modelleringsen hernemen. Hierdoor kunnen we samen veranderingen en ontwikkelingsen ontdekken. Vele mensen proberen daarbij bewust een ander en naar zij vermoeden ook een beter kneedmodel te boetseren. Maar zolang er geen merkbare inwendig veranderingen plaats



*Deze figuren geven een totaal veranderde waarneming van zichzelf weer.*

gevonden hebben, blijven naast kleine verschillen toch duidelijke gelijkenissen met de voorgaande modellen bestaan.

De door Gerda Alexander ontwikkelde "lichaamsbeeldtest" kan als middel voor pedagogie en diagnose een belangrijke hulp zijn. Dit kan bij een voorzichtig en ervaren gebruik belangrijke veranderingsprocessen zichtbaar maken.



## **De "tonische dialoog" - dynamieken van de vroege ontwikkeling bij kinderen**

De fundamentele themata van Gerda Alexander – aanraking, contact, transport – maken haar sociaal en ecologisch inzicht in de mens en zijn lichaam duidelijk. Er is het aangeraakt worden door de omgeving, ('Mitwelt', letterlijk de 'medewereld'), de actuele gestalte ervan en de levende wezens die hierin met ons coëxisteren. Hierbij komt het bewuste contact, als eigen handelen in de medewereld. Hierdoor kunnen we bestaanszekerheid hebben en kunnen we nieuwe mogelijkheden ontplooiën. De component die ons met de omgeving verbindt is de oriëntering aan het fenomeen van de zwaartekracht en het optimale gebruik hiervan bij het 'transport'. Bij het wisselspel van deze factoren ontstaan trillingen, resonanties, spanningen en stemmingen die zich in de 'tonus' verdichten.

Om handelingen juist te kunnen plannen en uitvoeren, hebben we sensorische informatie nodig. Die zintuiglijke indrukken informeren ons over de actuele eigenschappen van de medewereld en van ons lichaam. Zij laten ons de relaties hiervan beleven. Informatie biedende waarnemingen hebben bewegingen van doen die ons over actuele toestandsverschillen informeren. Wat wij daarbij merken en voelen heeft invloed op ons handelen. Dit handelen heeft van zijn kant en op zijn beurt invloed op de kwaliteit van onze zintuiglijke indrukken. Wij interpreteren en evalueren eigen ervaringen en slaan die in het geheugen op. Wij beleven ons geheugen, meestal onbewust, ook als lichaamsgevoel. Dat dient ons quasi als filter en sjabloon, waarmee wij actuele uitdagingen testen. Wij zijn mensen met een persoonlijke geschiedenis. En tezelfdertijd moeten wij ons steeds weer op een nieuwe manier in het heden oriënteren.

Het groeiende organisme van een klein kind registreert voortdurend lichamelijke indrukken in wisselwerking met de moeder. Deze bewerken ook zijn psychische reacties. Die ervaringen prenten in het kind een merkbare basis in voor relaties en bindingen. Zijn groeiend zenuwstelsel laat hem slechts langzaam de ontwikkeling toe van eigen mogelijkheden tot een autonome regeling van het gevoel. Het gedrag van de moeder vormt in het begin een 'onzichtbare verpakking' voor het groeiende kind. Hierin kan het kind langzaam leren om zijn eigen inwendige impulsen zelfstandiger te regelen.

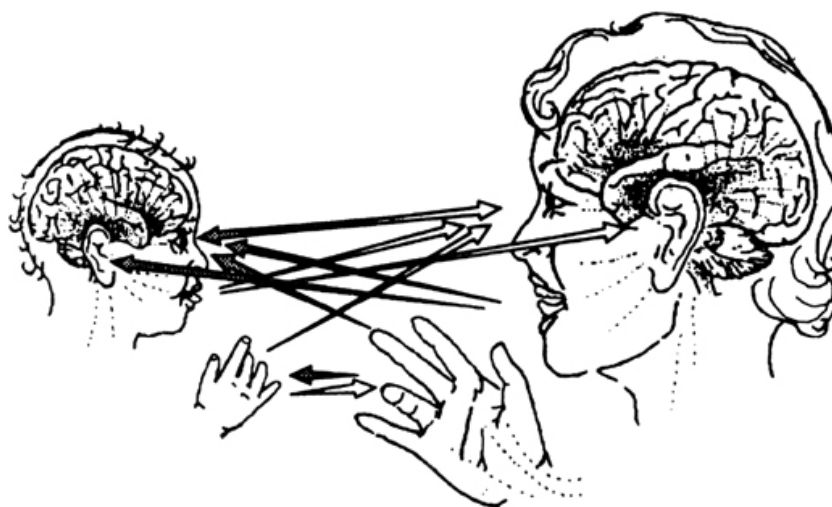


FIGURE 1. Brain–brain interactions during face-to-face communications of proto-conversation, mediated by eye-to-eye orientations, vocalizations, hand gestures, and movements of the arms and head, all acting in coordination to express interpersonal awareness and emotions. Adapted from Aitken & Trevarthen (1993) and used with permission of Cambridge University Press.

De ontplooiing van de waarneming, de motorische ontwikkeling van een kind (net als van ieder ander jong zoogdier), de verknoping die hij ervaart van emoties en spierspanning, krijgen gestalte in de “tonische dialoog” (de Ajuiriaguerre) tussen het groeiende kind en zijn onmiddellijke pleegpersonen (‘caregivers’). Hierbij is speciaal, maar niet exclusief, de moeder van betekenis. Die tonische dialoog geschiedt vooral zonder woorden bij de uitwisseling van blikken, de mimiek van de gezichten, de waargenomen toonhoogte van stemmen en het ritme van uitgewisselde aanrakingen en bewegingen. Een heel prominente rol bij het vroege leerproces speelt het gezicht. De ontwikkeling van het kleine kind is op alle niveaus met een dans tussen ‘lichamen in relatie’ (A. Meltzoff) te vergelijken. In die wederkerige betrokkenheid tussen kinderen en moeders ontwikkelt zich een medevoelende trillingsmogelijkheid (empathie) of ook de verstoring hiervan. Kinderen staven de daden van anderen met doorleefde en gewaar geworden betekenissen. Zij ervaren de anderen intuïtief als gelijkaardig aan zichzelf.

De laatste jaren zijn die groeiprocessen van het kinderlijke zenuwstelsel, in het bijzonder de regelende processen en structuren van de hersenen intensief doorzocht. Daarbij werd steeds opnieuw het begrip van de “maatschappelijke constructie van de hersenen” gebruikt. Dit betekent, dat onze biologische, genetische uitrusting zich pas in bijzondere tussenmenselijke omgevingen van het kind uitdifferentieert (Schore). Hierin ontwikkelen zich ook individuele, psychische structuren bij het kind. Het als veilig beleefde bindingsgedrag van de moeder-kind relatie (zoals ruimer in ‘child-caregiver relationships’) scheidt de fundamentele van een “secure attachment”. Hieruit ontwikkelt zich dan de bindingscapaciteit, de “bonding” van het kind. (Bowlby, Schore). Het beleven van het kind en het gedrag van de moeder worden in een tonische dialoog onderling

'gespiegeld'. Zij verwekken bij beide personen neurobiologische reacties en zichtbare gedragspatronen en creëren hierdoor een tastbaar fundament voor het bindingsvermogen van het kind.

Het onrijpe, zich in groei bevindende hormonale systeem en het autonome zenuwstelsel van het kind zijn in de meest ware zin van het woord met het rijpe moederlijke systeem verbonden. De sensibele interacties van de moeder reguleren in het begin van de kinderlijke groei ook diens groeiend limbische systeem. Dit is een streek in de hersenen die voor het aanpassingsproces met de omgeving heel erg belangrijk is. Vooral de rechter hersenhelft heeft veelvormige verbindingen met het limbische en autonome zenuwstelsel. Ze is dominant in het menselijke antwoord op stress. Vroeg geleerd bindingsgedrag en latere mogelijkheden om stress te beheersen hangen heel nauw samen.

Het kinderlijke ontwikkelingsleren wordt steeds opnieuw door fasen van onzekerheid begeleid. De afzonderlijke elementen van het groeiende organisme moeten in de stappen tot ontwikkeling opnieuw worden georganiseerd. Reeds verworven gedragspatronen worden door nieuwe uitdagingen onzeker gemaakt. Nieuwe stappen moeten verkend en uitgeprobeerd worden, alvorens zij zich op een nieuw niveau bij de verworven zekerheid laten integreren.

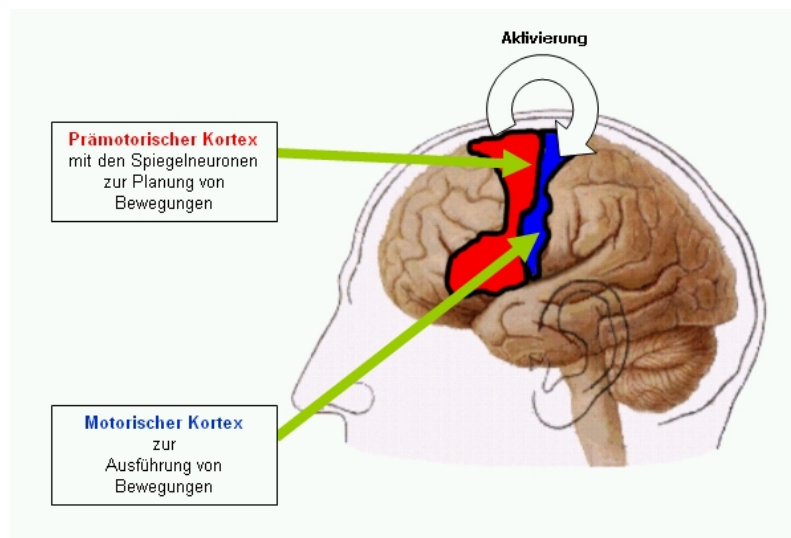
In het leven van de volwassenen herhalen zich dergelijke leerstappen. Nieuwe vaardigheden en bewegingsmodellen worden ook op een volwassen leeftijd aanvankelijk eerder onsoepel en stijf, met overtollige inspanningen en gebrekkige coördinatie uitgeprobeerd. Eerst daarna worden zij ritmischer, zachter en efficiënter. Ten slotte eisen zij geen bijzondere moeite meer en worden iets vanzelfsprekends.

Wanneer wij in het eutonieonderricht anderen willen helpen om nieuwe bewegings-, ervarings- en gedragmogelijkheden te vinden, dan doen wij dit als "op elkaar afgestemde lijven". Wij dansen haast als levendige, gestructureerde wezens, met andere levende wezens, die eigen structuren hebben. Wij werken wel samen, maar we komen verschillende vertrekpunten en verschillende bedoelingen vandaan. Zoals bij een dans kunnen 'leiden en volgen' slechts dan in nieuwe samen gemaakte bewegingen uitmonden, wanneer beide partners zich de andere opmerkzaam "einvleiben". Pas dan wordt het mogelijk om de stappen van de andere bijna intuïtief te voorzien en te voltrekken. Daar komt veel meer bij kijken dan het nauwkeurig onderzoek en het theoretische bestuderen van afzonderlijke lichaamssystemen. De individueel specifieke karakteristieken van de mens waarmee wij werken, stellen telkens opnieuw nieuwe eisen aan ons pedagogisch en therapeutisch werken. We worden in de pedagogie en therapie als 'danspartners' van die mensen, en tijdelijk een integraal bestanddeel van hun omgeving, van hun voelen, van hun denken en van hun handelen.

Eutonie-pedagogie en eutonitherapie herhalen elementen van de 'tonische dialoog' uit de moeder-kind-periode. Zowel in individueel contact als in een groepssetting moet eerst een veilig en duurzaam klimaat geschapen worden. Daardoor wordt de vaak non-verbale communicatie van gevoelens mogelijk. Hier is de bekwaamheid van de leraar vaak beslissend om veranderingen, die andere mensen bij hem teweegbrengen aan den lijve te ontdekken en in evenwicht te brengen. In het kader van de psychoanalyse heeft S. Freud dergelijke fenomenen als overdracht / tegenoverdracht bestempeld. Tegenoverstaande trillingen moeten naar waarde geschat worden. Dit staat leerlingen en leraars toe (mogelijk) om actueel opduikende destabiliseringen en onzekerheden te aanvaarden. Dit zijn bij gezonde ontwikkelingsprocessen en veranderingen vaak noodzakelijke overgangen.

### **Tonische dialoog en spiegelneuronen**

In de laatste tien jaren hebben de hersenwetenschappers hersenarealen en hersencellen ontdekt die aan het geheugen van vroegkinderlijke spiegelervaringen beantwoorden. Zij spreken dan van "mirror neurons" of spiegelneuronen. Kortweg betekent dit dat onze hersenen waargenomen handelingen van andere mensen niet alleen zien, dus visueel erkennen en verwerken, maar ook innerlijk mede voltrekken. Spiegelneuronen bevinden zich vooral in de zogenaamde premotorische cortex, een speciaal gedeelte van de grote hersenschors. De premotorische cortex heeft hoofdzakelijk met de organisatie en voorbereiding van het uitvoeren van bewegingen te maken. Spiegelneuronen dragen er dus toe bij, dat een waargenomen handeling zo begrepen wordt dat zij het motorische systeem van de waarnemer in corresponderende prikkels omzet. Wanneer wij b.v. een hand waarnemen, die naar een appel grijpt, dan worden dezelfde hersencellen in het motorische gedeelte van onze hersenen gewekt, die anders de uitvoering van deze grijpbeweging van onze eigen hand zouden controleren. Anders gezegd, wij begrijpen een daad ook omdat de motorische voorstelling van die daad ook in onze hersenen geactiveerd wordt. We nemen de andere waar in een inwendige daad van vergelijking. Zeker sluiten spiegelneuronen niet de vele andere processen uit, die ook nog tot het begrijpen ervan bijdragen. Wij kunnen ervan uitgaan, dat ons brein ook begrijpt, doordat het een systeem bezit, dat waargenomen vreemde daden in inwendige bewegingen mede voltrekt.



Nieuwe onderzoeken wijzen erop, dat spiegelneuronen ook dan geactiveerd worden, wanneer wij uit waargenomen deelhandelingen hun mogelijke bedoelingen kunnen afleiden (b.v. de hand grijpt daarheen, waar wij iets vermoeden). Bij imitatie en nabootsing hebben spiegelneuronen een heel speciale betekenis. Dat gebeurt b.v. wanneer wij anderen 'geestelijk' ondersteunen (b.v. wanneer sportfans met onze favorieten koortsachtig meedoen) of wanneer intermenselijke relaties 'aanstekelijk' werken, zoals lachen, geeuwen of wenen... Ondertussen heeft men verdere populaties van spiegelneuronen in andere domeinen van de hersenen gevonden, die duidelijk met gevoelsprocessen verbonden zijn. Men spreekt hierbij van "imitatiecellen" die b.v. ontwaken wanneer wij zachte aanrakingen of weerzinwekkende scènes waarnemen. Bij onderzoeken bij apen kon men vaststellen, dat spiegelneuronen ook actief worden bij geluiden die bij bepaalde handelingen horen. Dat herinnert allemaal aan de hoger vermelde betekenis van geluid en tonaliteit in de "tonische dialoog" tussen moeder en kind.

Er zijn vele aanwijzingen voor, dat ook intermenselijk invoelingsvermogen (empathie), onze mogelijkheid om ons "in de andere te kunnen inleven" met activiteiten van de spiegelneuronen verbonden is. We kunnen ons tegelijk bewust zijn van de verschillen, en toch de andere beleven als op ons gelijkend. Wat het gedrag van de anderen voor ons begrijpelijk maakt is, dat wij hun lichaam niet als puur materieel object, maar als iets levendigs, als lichaam ervaren, als iets wat correspondeert met ons eigen lichamelijk beleven. Spiegelneuronen zouden hierbij een "neuronale basis der intersubjectiviteit" (Gallese) kunnen vormen.

Er zijn nog vele vragen over de betekenis van spiegelneuronen. Ook de belangrijke vragen van de selectieve waarneming of de mogelijkheden tot onderdrukking van deze processen. Die kunnen verhinderen, dat de spiegelneuronen hun signalen automatisch aan musculatuur of organen verder

geven. Bovendien kan men aannemen, dat de organisatie van de spiegelneuronen individueel in een tonische dialoog plaats vindt. Dat zou kunnen betekenen, dat wij slechts dan de bewegingen van iemand anders kunnen anticiperen, wanneer wij analoge bewegingen aan het eigen lichaam beleefd hebben en in ons eigen bewegingsgeheugen hebben opgeslagen.

Een nieuw onderzoek over de rehabilitatie na beroertes (brain stroke) heeft te maken met spiegelneuronen. En dit is ook van belang voor de eutoniepraktijk. Mensen die leden aan bewegingsverlamming na een beroerte, konden volgens deze studie sneller hun bewegingsmogelijkheden terug vinden, wanneer zij regelmatig videobeelden bekeken van bewegingen van de arm, de hand, het been of de voet. In (*kernspinn*)-onderzoeken van hun hersenen kon vastgesteld worden, dat hun spiegelneuronen sterker geactiveerd werden, wanneer ze op de video succesvolle bewegingspatronen zagen.

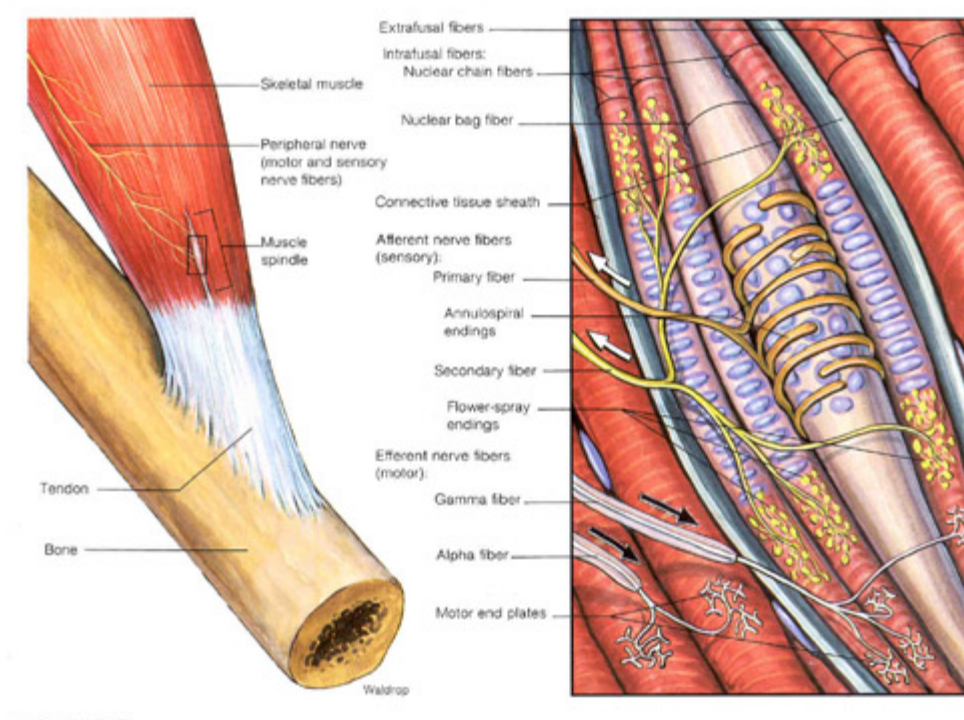
Deze bevindingen komen overeen met de praktische ervaringen in de eutonie of de Feldenkrais-methode met motorische “baanmakende effecten” door voorgestelde ‘bewegingen’. Moderne in beeld gebrachte onderzoeksmethoden hebben kunnen tonen, dat mentale voorstellingen (**mental imagery**) verregaand dezelfde neuronale mechanismen activeren als herinneringen, gevoelens en actieve motorische processen. Neurobiologisch bekeken hebben metaforen als ‘geestelijke beelden’ of ‘herinnerde tonen’ dus wel een materieel corresponderende basis. (S Kosslyn)

Enige tijd geleden baarde een bericht over een onderzoek opzien. Hierin werd de uitwerking gemeten van voortdurende, mentale bewegingsvoorstellingen (aanspannen van de vinger en bicepsmusculatuur) op de sterkte van de musculatuur. De mentale oefeningen verstevigden de biceps van de deelnemers aan de studie na enkele weken training met 13,5 procent. Spieren worden door motorische zenuwcellen gecontroleerd. Die zenuwcellen krijgen hun bevelen in de vorm van impulsen uit de hersenen. Het resultaat maakt duidelijk dat men de spierkracht kan versterken door imaginaire signalen van het brein aan de motorische zenuwcellen. (Siemionov)

### **Spiertonus en Gamma-zenuwstelsel**

Een wezenlijk aspect van de eutonie betreft de scholing en verfijning der **proprioceptie**. Dit richt de aandacht op informatie uit het eigen lichaam, die door specifieke receptoren (zintuiglijke voelers) doorheen actuele veranderingen binnenin het lichaam doorgegeven worden. Ze staan niet in relatie tot innerlijke waarnemingen van het verteringskanaal of de organen van de ingewanden. Proprioceptie dient de verregaande autonome regeling van lichaamshouding (houdingsevenwicht) en de stabiliteit van de gewrichten, alsook het bewuste doorgeven van de perifere “spierzin”. Die spierzin staat in relatie tot houding, passieve bewegingen, actieve bewegingen en weerstand tegen

bewegingen. Proprioceptieve informatie zijn bij de dagelijkse ervaringen steeds met de overige waarnemingen over de uitwendige omgeving van het organisme verbonden en vermengd. In haar eutonieboek wijst Gerda Alexander op de mogelijke rol van het gammazenuwsysteem bij de tonusregeling. Dit complexe systeem is tot op heden nog niet precies begrepen. Schematisch kan men het gammazenuwsysteem zo voorstellen: van de onderste hersenstam en van het ruggenmerg trekken ook gammazenuwvezels naar de musculatuur van het skelet. Daar innervieren zij de polen van de in de spieren ingebedde **intrafusale delen der spierspoeltjes**. Die dienen als lengtemaatvoelers en beïnvloeden door actieve contractie de eigen spanning van de spierspoeltjes. Het resultaat hiervan is een veranderde gevoeligheid, bereidheid of aanspreekbaarheid van de corresponderende motorische alfacellen tegenover impulsen uit andere bronnen, b.v. hoger gelegen motorische centra. Ondertussen weet men, dat deze gammaneuronen zich in twee delen opdelen. Het **statistische gedeelte** beïnvloedt processen van de lengte van de spierspoeltjes. Het **dynamische gedeelte** wijzigt de snelheid van de spierenverkorting. Maar de totale lengte van de spierspoeltjes wordt in geen geval veranderd. De **kinesthetische of bewegingszin** geeft ons gewaarwordingen door van spierspanning, plaats van de gewrichten en de eigen lichaamspositie. De informatie komt hoofdzakelijk van spierspoeltjes, gewrichts- en peesreceptoren. De gammazenuwen krijgen daarbij informatie van verscheidene receptoren zoals ook de huid, de pezen van de gewrichten, druk – en pijnreceptoren, biochemische afvalstoffen, zoals ook via het corticospinale traject ook direct van de motorische cortex. Het gammazenuwsysteem kan als “premotorisch neuronaal integratiesysteem” verstaan worden, dat “een polymodale feedback” naar het centraalzenuwsysteem verder leidt (Riemann).



Tegenwoordig zijn er via dierenexperimenten aanduidingen gevonden dat gammazenuwcellen ook door aftakkingen van het sympathisch zenuwstelsel geïnformeerd worden. Een versterkte sympathische invloed op de gammavezels onderdrukt hun feedback over de spierlengte. Daardoor verandert het gevoel van spiervermoeidheid. "De sympathische beïnvloeding van de spierspoeltjes – inbegrepen de vlucht- of vechtreactie - is wellicht een van de mechanismen, waardoor fysieke of emotionele stress het spiersysteem beïnvloeden kan. Beter gezegd, de precisie en fijne controle worden daarbij voorbijgaand opgeofferd ten gunste van de stabiliteit en betrouwbaarheid van snelle loopbewegingen of gevechtbewegingen." (Knutson)

De dichtheid van de spierspoeltjes verschilt aanzienlijk in de verschillende spiergedeeltes. Men vindt die bijzonder geconcentreerd in de hoofd- en nekspieren, zoals ook in de spieren van de tussenwervels. Daarom kan men vermoeden, dat deze spierspoeltjes als complexe verzamelplaatsen van informatie dienen. De 'spoeldichte' spierarealen zouden hier eerder als zintuiglijke receptoren kunnen dienen dan als spieren. Dat verwijst ook naar de mogelijke betekenis van de houding van de wervelkolom bij chronische uitputtings- en pijnsyndromen. Nieuwe onderzoeken tonen aan dat zelfs spieren in rust een rest aan spanning vertonen. Maar dit is niet elektro-myografisch aan te tonen. Ze is dus niet terug te voeren op activiteiten van de alfa- of gammaneuronen. De studies schrijven deze restspanning toe aan een fenomeen, dat 'thixotropie' genoemd wordt. Dit wordt door bepaalde visceus-elastische, mechanische eigenschappen van het spierweefsel bepaald. Die zijn verbonden met de aktin-myosin-bruggen van de spiervezels. Al naargelang de graad van de inwerkende zwaartekrachten veranderen deze eigenschappen in de richting van vervloeiing of versteviging. Zij worden door beweging of inactiviteit beïnvloed. Houdings- of anti-zwaartekrachtspieren tonen een hogere graad van thixotrophy. Men gaat ervan uit, dat daardoor langer rechtop behouden lichaamshoudingen, zonder actieve spiercontractie en met minder energieverbruik vergemakkelijkt worden.

Wat in geval van nood zinvol is, het focussen op snelle en weinig gedifferentieerde beweging, kan toch bij langdurige spanning en overmatige stress hinderlijk en schadelijk worden. Wanneer de tonus in een bepaalde toestand te lang gefixeerd blijft, dan wordt het reactievermogen van een mens langduriger ingeperkt. Door een behoedzaam stimuleren van de huid kan met dit nog tegengaan. Dit maakt het volume van de lichaamsoppervlakte en de lichaamsruimten weer waarneembaar. Ademoefeningen die de spanning lossen, evenals de verduidelijking van de dragende en steungevende beenderstructuren, kunnen het sympathische prikkelniveau eveneens veranderen. Zo wordt de gamma-activiteit opnieuw dynamisch beïnvloed. De gevoeligheid voor fijnere spanningsverschillen wordt verhoogd en nieuwe bewegingskwaliteiten worden mogelijk.

Onlangs hebben onderzoekers traaggeleidende zenuwvezels van de behaarde huid ontdekt (C-taktile afferenzen). Die brengen vluchtige gewaarwordingen van aangename aanrakingen over.



Zij brengen hun informatie tot het eilandgebied van het brein, maar niet tot de somatosensorische regionen. Men kan ervan uitgaan, dat er zo iets bestaat als limbische of gevoelsaanrakingen, die emotionele, hormonale en verbindingscheppende antwoorden op liefdevolle aanrakingen uitlokken (Olausson).

Het gammazenuwstelsel is maar een factor in het kader van de kinesthetische waarneming. Andere belangrijke elementen, zoals b.v. informatie uit het evenwichtsorgaan of de ogen worden systematisch geïntegreerd. Individuele psychische ervaringen en emotionele gewaarwordingen hebben daarenboven nog invloed op de psychofysische dispositie van de mens.

### **Botbewustzijn en periost**

Een praktisch nuttig element van de eutonie is het werken aan het "botbewustzijn". Het focussen van de inwendige aandacht op de stabiele, dragende elementen van het eigen lichaam biedt belangrijke hulp voor het presentie-bewustzijn, de ontwikkeling van het vertrouwen en de spanningsregeling. Hierbij kan het periost belangrijke informatie bieden. Het **beenvlies** (het periost) omhult alle beenderen, uitgezonderd de gewrichtsoppervlakten. Het wordt gevormd uit een rudimentaire, vezelige laag bindweefsel, dat vast op het bot gehecht is. Het beenvlies bestaat uit een uitwendige laag collageen met elastische vezels (Sharpeyvezels), die aan de aanhechting van pezen en banden bijzonder sterk gevormd zijn. Hierbij komt een inwendige laag, die hoofdzakelijk sensibele zenuwvezels en bloedvaten omvat. Daarom is het beenvlies (in tegenstelling tot het been zelf) bijzonder rek- en spanningsgevoelig.

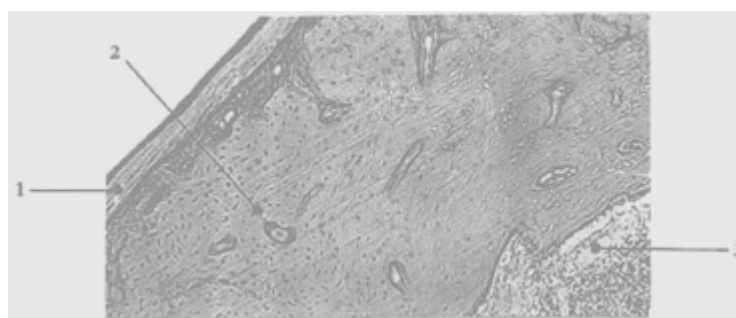


Figure 73. Cross section of the diaphysis of tibia.

- 1 - periosteum
- 2 - compact bone
- 3 - bone marrow

Het "botbewustzijn" dat de eutonie wil bevorderen, zou op een bewuste sensibilisering voor de gewaarwordingen van het periost kunnen berusten. Deze zou eveneens een uitwerking kunnen

hebben op de pezenreceptoren en hun spierverbindingen. Ook het werk van Gerda Alexander op de vloer met materialen (tennisballen, bamboestokken, kastanjes, enz) zou over periost-stimuleringen kunnen gaan.

Een aanmerking bij de "verlenging" in de eutonie, waarbij de inwendige opmerkzaamheid doorheen materialen in de onmiddellijk omgevende ruimte wordt verlengd. Hersenonderzoek toont aan dat het "lichaamsschema", d.w.z. de geactiveerde neuronen, die het onmiddellijke ruimtegevoel weerspiegelen, kunnen veranderen wanneer apen of mensen doelbewust instrumenten daartoe hanteren. De ruimte die voordien van de extremititeit (arm) verwijderd was, wordt nu, quasi door het gebruikte instrument, als dichtbijge omgevingsruimte in de hersenen nieuw "in kaart gebracht". (Gallese /Umitta)

Veel van de verklaringsmodellen die Gerda Alexander gaf voor verschijnselen als b.v. "intentionele activering", "repousser", "botglijden" of zich bewegen "met behulp der ligamenten", laten zich, bij mijn weten, tot op heden nauwelijks wetenschappelijk aantonen. De door haar gebruikte "vibratiezin", wordt gedeeltelijk langs de spierspoeltjes en het gammazenuwstelsel overgebracht. De botvorming wordt proefondervindelijk door vibraties in bepaalde massa's gestimuleerd. Bewegingsvoorstellingen als bewegingsvoorbereiding zijn in verschillende hersen-arealen computertomografisch voor te stellen. Het door Gerda Alexander beschrevene 'botglijden' door "voorgestelde openingen der tussenruimtes in de wervelkolom" zou met de beschreven verdichtingen der spierspoeltjes in de tussenwervelspijeren samenhangen. Maar veel blijft verder speculatie.



### **Samenvatting**

Het ontwikkelen van flexibele spanning, afstemming en beweeglijkheid is de centrale bekommernis van de eutonie bij Gerda Alexander. Daartoe schiep zij een groot praktisch repertorium van methodische hulpmiddelen voor de pedagogie en voor therapeutische interventies. In deze bijdrage heb ik getracht om enkele nieuwe, interdisciplinaire onderzoeken

bij het theoretisch begrijpen van dit werk te betrekken. De fundamenteën van onze lichaamservaring ontwikkelen zich in de “tonische dialoog” van het prille kind met het moederlijk gedrag. Gedurende deze dialoog ontwikkelt en rijpt ons zenuwstelsel. Hierbij slaat het ervaringen op van vertrouwen en binding, onzekerheid en wantrouwen. Deze verdichten zich in het subjectieve lichaamsbeeld, dat de activiteiten van het verregaand onbewuste, biologische lichaamsschema beïnvloedt. Individuele gevoels- en bewegingservaringen hebben ook invloed op hersenarealen, die met hulp van spiegelneuronen, de anticipatie en imitatie van de bedoelingen van andere mensen stimuleren. Die kunnen flexibiliteit, vertrouwen, angsten en vluchttendensen beïnvloeden. Met het oog op de spanningsregeling van het spierstelsel en de beweeglijkheid van de gewrichten bewerkt het gammazenuwstelsel belangrijke impulsen en afstellingwerkingen. Het bewust sturen van de opmerkzaamheid op de botachtige structuren van het organisme kan zo mogelijk, via het periost, de activiteit van het gammazenuwstelsel beïnvloeden. Hoe dat in detail geschiedt, blijft in menig opzicht grotendeels speculatief.

Kennisonderzoek en neurobiologie tonen tegenwoordig dat “geest” en “ziel” zich niet uitsluitend in de hersenen bevinden. Die huizen in het ganse lijf. Het “lichaamsgeheugen” helpt ons als “globaliteitszintuig” om ons in de wereld te oriënteren en te handhaven. Het wordt door veelsoortige informaties gestimuleerd – aanrakingen, bewegingen, geuren, kleuren, beelden, geluiden, ritmes, enz. Praktisch werkt eunomie nooit uitsluitend met lichamen of lichaamsbewegingen, maar steeds met mensen die voelend gewaarworden. Zij worden door hun tegenwoordige beleving op de achtergrond van hun levensgeschiedenis bewogen. Docenten eunomie leren geen geïsoleerde technieken. Zij leren en onderrichten met het volledige lijf, in de tussenlijfelijke dialoog met andere mensen.

Lijfelijke heroriëntering heeft tijd nodig, geduldig oefenen en moedige bereidheid tot zelfobservatie. “De mens is zeer goed verdedigd tegen zichzelf, tegen verkenning en belegering door zichzelf. Gewoonlijk kan hij van zichzelf alleen zijn uiterlijke bezigheden waarnemen. De eigenlijke vesting is voor hem ontoegankelijk, zelfs onzichtbaar. Tenzij, wanneer vrienden en vijanden verraders worden en hem zelf langs geheime wegen binnenvoeren.” (F. Nietzsche). Om op zulke “geheime wegen” veranderingen te ontdekken, hebben we naast helder verstand ook passie en fascinatie nodig. Vaak is er een heilzame schok in de gewoontepatronen nodig, opdat beleefde verschillen blijvende sporen in de herinnering nalaten (E. Rossi). “In waarheid is eunomie echter een van de grote scholen der meditatie. Meditatie is voortdurend gewaar zijn van wat er zich in ons afspeelt, en juist dit is wat eunomie bewerkt en onderwijst” (F. Morrow).

Gerda Alexander heeft ons dus een gevarieerd en boeiend erfgoed nagelaten.

P.S. Ik dank Uta Christ-Milz, Dieter Kallinke, Hilarion Petzold en Robert Schleip voor nuttige commentaren bij het manuscript.