



Vlaamse Eutonie School vzw



## Eutonie en onderwijs

Hernieuwde uitgave 2014

# Inhoudstafel

## *Woord vooraf*

## *Eutonie in het kort*

Oorsprong

Enkele aspecten van de eutonie

## *Eutonie: een oefenweg*

Het lichaam in zijn totaliteit beleven

Aanraking en contact

De kracht van eutonie

## *De leerkracht*

1. De kracht van de leerkracht
2. De kwetsbaarheid van de leerkracht
3. De voorbeeldfunctie van de leerkracht en tonusoverdracht
4. Vragen die we ons stellen als leerkracht en eutoniepдагоог

## *Leerkrachten getuigen over de meerwaarde van eutonie*

### *in verschillende onderwijsniveaus*

1. In het kleuter- en basisonderwijs
  - Reflectie van een kleuteronderwijzeres
  - Getuigenis van een onderwijzeres derde leerjaar
2. In het secundair onderwijs sporthumaniora
  - “Een gemiste kans”, door een leerkrachtenteam L.O.
3. In het deeltijds kunstonderwijs
  - Bewust leven en lesgeven... op ontdekkingsstocht met eutonie
4. ...En andere leerkrachten uit verschillende sectoren en regio's

## *Conclusie*

Wat kan eutonie bieden aan leerkrachten in het kader van Preventie?

## *Een eutonie aanbod voor leerkrachten (op aanvraag)*

Hoe stevig sta jij voor de klas?

## *Hommage aan Jenny Windels*

Recensie Eutonie bij kinderen

## *Bibliografie*

## *Addendum*

Brief aan Marleen Van der Poorten, Minister van Onderwijs dd. 2000

# Woord vooraf

Aan dit dossier gaat een lange weg vooraf:

**In 1981** kwam het boek van Jenny Windels uit

*Etonie bij kinderen*<sup>1</sup>

...met de felicitaties van de toenmalige Minister van Onderwijs Wilfried Martens.

Voor de e-tonie leek dit een kans om door te breken, want het boek werd goed onthaald. Maar het kon niet doorbreken... er was geen draagvlak. Er waren toen amper e-toniepedagogen in Vlaanderen... en er was nog geen e-tonieschool. (zie site [www.theresewindels.org](http://www.theresewindels.org)).

**In 1990** verwelkomen we het allereerste eindwerk van de eerste cyclus van de 'Bijscholing 1986 – 1990 experimentele werkgroep':

*Hoe sta ik in het onderwijs*

door Jeanine Broens, Germaniste en e-toniepedagoog<sup>ves</sup>.

**In 2000** ziet een eerste maal dit Dossier het daglicht dank zij een werkgroep van zeven e-toniepedagogen, die elkeen zelf in het onderwijs staan:

*Etonie en Onderwijs*

Met dank aan: Betsy Devoghel, leerkracht L.O.; Jeannine Vriens, leerkracht kunstonderwijs; Jeanine Broens, Germanist en leerkracht 3<sup>de</sup> graad secundair; Christine Wauters, leerkracht L.O. en godsdienst; Rita D'heer, gepensioneerde leerkracht basisonderwijs; Lutgarde Nieuwborg, leerkracht wetenschappen 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad secundair; Therese Windels, docente hogeschool L.O. (HILO Parnas, 1958-1971), allen e-toniepedagogen.

Hierop volgde een brief naar de toenmalige minister van Onderwijs Marleen Van der Poorten (zie p. 29). Deze bleef zonder gevolg...

**In 2005** wordt dit eerste dossier aangevuld door reflecties en nieuwe realisaties van nieuwe e-toniepedagogen elkeen in hun specifieke onderwijssector.

Met dank aan: Nathalie Haccuria, kleuteronderwijzeres; Magda Ooms, leerkracht secundair kunstonderwijs, en andere e-toniepedagogen.

Ten slotte wordt ter gelegenheid van het Feest 40 jaar E-tonie in Vlaanderen dit Dossier herwerkt, om uiteindelijk in november 2014 tot deze hernieuwde uitgave te komen.

Met eveneens dank aan: Renild Van den plas, regentes huishoudkunde.

En aan Josefine Goyvaerts voor lay-out.

1. zie recensie p. 24.

"Elke e-toniepedagoog die in het onderwijs staat, weet hoe e-tonie voor leerkrachten, voor leerlingen jong en oud, getalenteerd of niet, en tevens voor alle ouders en opvoeders een nieuwe kwaliteit kan brengen, die tegenwoordig hoogst wenselijk is."

Uit *E-tonie bij kinderen* van Jenny Windels

# Eutonie ‘in het kort’

## **Oorsprong**

Het woord is afkomstig uit het Grieks: eu tonos = goede spanning. Het komt de eerste keer voor bij de kerkvader Clemens van Alexandrië (2<sup>de</sup> eeuw n.C.) als “de vinnige buigzame kracht die alleen eigen is aan wat echt levendig is”. \*

Het begrip Eutonie werd in 1957 door Gerda Alexander aangewend om de idee weer te geven van een harmonieus uitgebalanceerde tonus die zich *natuurlijkerwijs* op de situatie van het moment afstemt en daarmee de mens in staat stelt aangepast te reageren.

De grondlegster van de eutonie als lichaamsbenadering is de Duits-Deense Gerda Alexander (1908-1994, Wuppertal). Met haar professionele achtergrond, namelijk de ritmisch-muzische vorming van J. Dalcroze, wordt zij in de loop van de jaren dertig gefascineerd door het natuurlijke bewegen van de mens. Zo ontwikkelt zij een lichaamspedagogie die moeilijk te omschrijven is omdat de originaliteit en de genialiteit ervan berust *op het natuurlijke gedrag en ontwikkeling* van de mens enerzijds en het ‘weten van het lichaam’ anderzijds. In de jaren vijftig sticht zij haar G.A. Skolen in Kopenhagen, waar zowel pedagogische, therapeutische als artistieke kwaliteiten van de eutonie worden beoefend <sup>1</sup>.

(zie ‘lees meer’).

Een andere pionier, in Duitsland, is Frau Hannelore Scharing.

In Vlaanderen werd de eutonie in 1973 geïntroduceerd door Therese Windels (vroegere HILO Parnas L.O. docente). In de Vlaamse Eutonie school vzw, opgericht in 1989, werd de eutoniepiedagogie jarenlang uitgediept en – met de inzichten van de spierkettingen ICTGDS – uitgewerkt tot een specifieke benadering. <sup>2</sup>.

## **Enkele aspecten van eutonie**

De eutoniepiedagogie stelt voorop dat ieder zijn eigen onvervalste ervaringen opdoet. Beantwoorden aan vooropgestelde patronen, verwachtingen of voorstellingen is hier niet aan de orde. Het ontwikkelen van de lichaamssensibiliteit krijgt hier alle voorrang, als een persoonlijke referentie en bron van zelfkennis. Dán kan de opgedane ervaring *op een persoonlijke manier* blijven doorwerken.

Het is een actieve methode; de deelnemer ondervindt zelf zijn verschillende perceptie- en bewegingsmogelijkheden. Hij ontdekt eveneens zijn grenzen. Dit schept de kans voor de deelnemer om een soepel aanpassingsvermogen terug te vinden.

Het is een non-directieve methode; er wordt niet gesuggereerd wat men te voelen heeft, men wordt uitgenodigd om vast te stellen wat men voelt en zo mogelijk toe te laten wat zich aandient.

Tijdens een lange oefenweg wordt het herstel van de tonusflexibiliteit beoogd, die wellicht verloren ging onder invloed van vervreemding en fixaties, enerzijds opgelopen in de kindertijd, anderzijds opgebouwd doorheen de dagelijkse spanningen en stress.

\* Hugo Rahner: *Griechische Mythen in christlicher Deutung*, Zurich, Rhein-Verlag 1957. (Herder Verlag GmbH, 1999, ISBN 978-3451041525)

1. Verwijst naar Het ontstaan van de eutonie doorheen van Gerda Alexander, VES, 2014.

ICTGDS = Institut des Chaînes et Techniques Godelieve Denys-Struyf

2. Verwijst naar de website [www.eutonieschool.org](http://www.eutonieschool.org)

# Eutonie: een oefenweg!

## **Het lichaam in zijn totaliteit beleven**

*"Van bij het begin pakt de eutonie de mens aan in zijn ondeelbaarheid, in zijn totale lichamelijkeheid, evenals in zijn spankracht van lichaam en ziel..."*

*Zijn levenskwaliteiten vindt de mens in zijn ZIJN en niet in de veelheid der dingen die hij tegenkomt.*

*Het ervaren/voelen van het eigen lichaam in contact met de omgeving staat in de eutonie voorop. Het oefenen dient om zich de huid als grens, de lichaamsvorm en de innerlijke ruimte met zijn structuren en functies bewust te worden. Verdrongen lichaamsdelen worden geïntegreerd en een reëel lichaamsbeeld ontwikkelt zich. Tegelijk werken de oefeningen op de grond, in rust en beweging, in contact met verschillende materialen en de omgevende ruimte op de tonus in, stimulerend, rustgevend en normaliserend."*

*Karin Schaefer*

Wie zich verdiept in de menselijke biologie kan verwonderd zijn over de geniale samenhang en interactie van de verschillende stelsels. Wie zich richt op het doorvoelen van het eigen lichaam, kan ervaren hoe subtiel het hele organisme reageert op zowel uiterlijke als innerlijke impulsen.

## **Aanraking en contact**

De eutonie vangt aan met het bewust gewaarworden van de aanraking. Eerst wordt de huid als tastorgaan aangesproken om bij de aanraking vorm en kwaliteit te verkennen van de voorwerpen, de kleren, en eveneens de grond. Tegelijkertijd wordt met aandacht bv. de tastende hand of zich ontrollende voet door de persoon **mede** waargenomen. De tweezijdigheid van de aanraking wordt ontdekt: "ik raak aan – ik wordt aangeraakt".

*"De aanraking als alomtegenwoordige ervaring" H. Milz <sup>1</sup>*

Deze verkenning geeft reeds een eerste aanwijzing over de overheersende spanning.

Het aanspreken van de tastorgaantjes in de huid (gevoelszenuwen) brengt een normaliserende tonusverandering met zich mee: de inwerking op het neurovegetatief zenuwstelsel kan op gang komen én men ontdekt zones waar men, in een overmatige spanning, weerstand blijft bieden aan de zwaartekracht, terwijl men zich moeiteloos zou mogen toevertrouwen aan de grond.



1. Milz, Helmut: *Der wiederentdeckte Körper*, Artemis-Winkler, 1992

Karin Schaeffer: *“Uit deze aandacht voor de aanraking groeit er ‘contact’. De aanraking is niet meer onbewust, maar wordt ervaren als een kans tot uitwisseling met de onmiddellijke omgeving. Spanning en vermoeidheid lossen zich stilaan op wanneer men voelt dat men veilig en voluit kan steunen op de grond en loslaten.”*

Drie neurologische banen worden bij deze bewuste tactiele waarneming aangesproken:

- de exteroceptieve = de kwaliteiten waarnemen van wat ik aanraak
- de proprioceptieve periferische = waarnemen dat de huid als mijn omhulling wordt gewekt en mij tot vorm- en grensbesef (binnen/buiten - ik/niet-ik) brengt.
- de proprioceptieve interne = waarnemen hoe dit contact doorwerkt in mijn eigen diepere lagen.”

*“de onherroepelijke wederzijdsheid van de aanraking” (Jeannine Vrins)*

Bewust worden van deze hervonden wisselwerking opent nieuwe mogelijkheden.

### ***De kracht van eutonie***

Aanvankelijk kan het zich voordoen dat bepaalde lichaamszones moeilijk ingevoeld worden en weerstand bieden aan het gewaarworden van de grond. Met tastende en voelende aandacht leren deze gebieden zich gaandeweg toe te vertrouwen aan de veilige steun van de grond. Spanning en vermoeidheid lossen stilaan. Het spontane herstelvermogen van het organisme komt op gang.

Verder nodigt de eutonie uit om andere kwaliteiten van het eigen organisme te ontdekken: een alerte tonus, de stevigheid van het skelet, de opbouw en het transport van kracht en moeiteloze beweging en het ruimtebesef binnenin het lichaam. Tegelijk nodigt ze uit om deze verder te ontdekken en te benutten.

De eutonie werkt in harmonie met het natuurlijk neurologisch ontwikkelingsverloop.

Wie ontvankelijk is voor deze ervaring krijgt een vernieuwd lichaamsbesef en grensbesef om de dagelijkse uitdagingen aan te gaan, en wordt bovendien steeds meer bewust van de ongekennde wijsheid van het eigen lichaam.



# De leerkracht

## **Terugblik op mijn loopbaan als leerkracht**

*Lutgarde Nieuwborg, leerkracht biologie in het secundair onderwijs, tweede en derde graad.*

(De leer-kracht, met de kracht om de leerstof door te geven. Vanwaar komt die kracht?)

## ***De kracht van de leerkracht***

De onrust in de klas voel ik in mijn lichaam en gelijktijdig wil ik met mijn hoofd bij de leerstof blijven. Ik voel me verscheurd. In het begin van mijn loopbaan raak ik de onaangename gevoelens en de vele gewaarwordingen die in een lesdag op me afkomen relatief snel kwijt.

Naarmate de anciënniteit toeneemt, vraagt het in de vakantie meer tijd vooraleer ik me opnieuw ontspannen voel. Ik merk dat steeds vroeger in het schooljaar het moment komt waarop ik merk dat er permanent een zekere spanning in mijn lichaam blijft hangen. Door nieuwe lesopdrachten en de variatie in bijkomende taken neemt de werkdruk toe. De motivatie bij de meeste leerlingen neemt af.

Opdat het geen eenzijdig aan de kar trekken en duwen wordt, moet ik vindingrijker worden. Dit betekent nog meer inzet en minder tijd om naar mijn lichaam te luisteren. Nek- en schouderklachten duiken op. Ik merk dat ik prikkelbaarder word.

Ervaren mijn collega's dat ook? Misschien weten zij ermee om te gaan. Ik pols voorzichtig.

Als ze al toegeven dit te herkennen dan is de goedbedoelde raad 'ermee leven'. Hun apathie en negativisme schrikken mij af.

Ik kom in contact met de eotonie. Als ik na een cursusweek voor de klas sta, voel ik me letterlijk stevig op 'mijn voeten' voor de klas staan. Deze ervaring verrast me en ik ben er blij om. Ik voel een vernieuwde bereidheid om vanuit deze stevigheid met deze jonge mensen, via de leerstof, het contact aan te gaan.

In de eotonie zie ik voor mezelf een veelbelovende piste. Ik beslis een halftijdse loopbaan te nemen en ik start met de opleiding tot eutoniepiedagoog. De psychogenese, een onderdeel in deze opleiding, helpt me om zowel mijn interpretatie van het lesgebeuren als de reacties van de leerlingen objectiever waar te nemen.

Geleidelijk aan stel ik vast dat ik meer naar mijn lichaamssignalen luister. Ik neem sneller tijd voor noodzakelijke herstelfases. In de les kan ik beter mijn grens bewaken en aanwezig zijn. Gelijktijdig de aandacht binnen-en buitenwaarts richten lukt me beter.

Ik voel me in mijn job opnieuw gelukkig en ook al is het lesgeven veeleisend ik ervaar meer voldoening en tevredenheid. Ik ben blij dat de eotonie op mijn weg gekomen is."

## ***De kwetsbaarheid van de leerkracht***

De leerkracht heeft zich in zijn positie continu te verhouden tot leerlingen, leerstof, directie en systeem.

Bepaalde persoonlijke moeilijkheden verhogen de kwetsbaarheid van de leerkracht, zoals bv. gemis aan authenticiteit.

- Door de kwetsbaarheid kan de leerkracht al te gemakkelijk de buitenwereld als schuldige aanduiden voor ervaren moeilijkheden.
- De tijdsdruk en de moeilijkheid om met tijdsdruk om te gaan en creatief te blijven veroorzaken ontevredenheid, stress en innerlijk conflict.

- Gemis aan gedrevenheid: als men zich tevreden stelt met het spelen van de 'rol van leraar' vermindert de betrokkenheid, er ontstaat demotivatie. Of dit resulteert vaak in verwachtingen naar de directie, de inrichtende macht, of de jonge leerkracht, die de leerkracht met 'pensionitis' vervangt...
- Als het opnemen van eigen verantwoordelijkheid geen kans maakt, want ongewenst, dooft het vuur, ontstaat een ingesteldheid van berusting of ligt burn-out op de loer.
- Onmachtsbeleving kan verwarring, verscheurdheid, opstandigheid met zich meebrengen.
- Is het dan niet te verwonderen dat allerlei klachten de kop opsteken: rug-, nek-, schouderklachten, vermoeide benen, hangende of gebogen zithouding, hoofdpijn en migraine, vage lichaamsklachten, lusteloosheid, depressieve sfeer, fatalisme, stemklachten...

### **Hoe omgaan met deze klachten?**

Ons treft het onvermogen om met die klachten om te gaan.

Het is niet zo vanzelfsprekend om alle spanningen, die zich in de loop van de dag, met zijn confrontaties en conflicten, in ons lichaam hebben opgehoopt, bewust los te laten (zie 'Meer bepaald in het kader van preventie', p.21).

### ***De voorbeeldfunctie van de leerkracht en tonusoverdracht***

#### **De voorbeeldfunctie**

Volgens de "Bewegte Schule" (een internationaal project van het Internationales Forum Für Bewegung) speelt de leerkracht een belangrijke rol bij het verwerven van een ideale zithouding en het zitgedrag bij de leerlingen via **de voorbeeldfunctie**.

*Het nabootsen van de lichaamstaal* gebeurt onbewust **dank zij de spiegelneuronen** (zie verder)

#### **De tonusoverdracht**

Vanuit de eutonie kunnen wij op de **voorbeeldfunctie** een nieuw licht werpen en spreken wij van tonusoverdracht.

Het fenomeen tonusoverdracht gebeurt en werkt altijd als mensen met elkaar in aanraking komen. Het is de basis van communicatie en wederzijds begrip. Binnen de eutoniepedagogie krijgt tonusoverdracht veel aandacht. Omdat de tonus (= innerlijke spankracht) een essentieel element is, wordt het fenomeen van tonusoverdracht doorzichtiger.

#### **Tonus**

Ieder mens heeft een eigen manier van waarnemen en van verwerken van indrukken. Ieder mens heeft een heel specifieke, eigen tonus, eigen *spanningstoestand*, die in grote mate bepaald wordt door zijn eigen levensgeschiedenis. Door het innige vlechtwerk van ons hele zenuwstelsel werken ontzettend veel factoren op de tonus in: emoties, lichaamsgevoel, de vegetatieve processen, gedachten, voorstellingen en beelden, de ons omringende wereld, de sociale context, iedere persoon die we ontmoeten, de natuur, de kunst...

Tonus is dus een bijzondere **persoonsgebonden** spanningstoestand, die mede de kwaliteit van ons leven en handelen bepaalt.

#### **Tonuscommunicatie**

In iedere relatie is er sprake van een tegenover. In de relatie van mens tot mens werkt tonus op tonus, kwaliteit op kwaliteit, ze kunnen elkaar over en weer stimuleren of blokkeren.

Uiterekend dit aspect bepaalt de mate van tonuscommunicatie en tonusoverdracht.

Door meer lichaamsbesef en gerichte aandacht kunnen we enerzijds de tonus beïnvloeden en anderzijds meer vrijheid bewerken tegenover de invloed van indrukken, waaraan we onderhevig zijn.

Een bewustere tonuscommunicatie tussen leerkracht en leerling komt het hanteren van conflicten ten goede.



Dit fenomeen wordt bijzonder duidelijk *bij de eutoniebeoefening*.

De aangepaste tonuskwaliteit, het besef van eigen grens, en andere elementen uit het eutonie-onderricht kunnen een hulp zijn voor te autoritaire leerkrachten die zonder eigen grensbesef te veel ruimte innemen en daardoor geen ruimte meer geven aan hun leerlingen, maar evengoed voor de leerkrachten die zich niet durven te manifesteren en zo alle ruimte laten aan de leerlingen. Ook de stem verradt veel van de kwaliteit van de tonus. Is ze hard en scherp of zacht en welluidend?

#### Neurologische onderbouw: de spiegelneuronen

Spiegelneuronen zijn bijzondere cellen in het brein, ontdekt door Italiaanse professor Giacomo Rizzolatti. Zij spelen een belangrijke rol bij sociaal begrip en interpersoonlijke relaties. Ze helpen te begrijpen wat de ander voelt, denkt of doet. Spiegelneuronen zijn onder andere verantwoordelijk voor imitatiegedrag: als twee mensen met elkaar in een ruimte zitten en een persoon legt zijn armen over elkaar, dan is de kans groot dat de ander dit automatisch ook doet. Het kunnen imiteren van anderen is heel belangrijk. Ten eerste speelt imitatie een grote rol bij het leren van elkaar. Ten tweede is het ook heel belangrijk in het sociale verkeer tussen mensen.

#### **Vragen die we ons stellen als leerkracht en eutoniepдагоог**

- Zou de leerkracht er geen baat bij hebben te leren luisteren naar de eigen lichaamssignalen –
- ook tijdens het lesgeven, zodat er geen *over-spanning* hoeft te ontstaan bij het staan, zitten –
- of bordschrijven?
- Zou een leerkracht zich bewust zijn van de voorbeeldfunctie en de onbewuste invloed die men heeft op de leerlingen (in de tonusoverdracht)? Wordt daar in lerarenopleidingen aandacht aan besteed? Hoe worden leerkrachten hierover geïnformeerd en waar kunnen ze terecht met vragen en opmerkingen?
- Hoe gaan leerkrachten om met onmachtsbeleving?
- Hoe worden de klachten die we hebben opgevangen ontvangen door het "kader"?
- Wordt er door de overkoepelende instanties iets ondernomen?
- Is er bij de leerkrachten nood aan reflectie, aan begeleiding, aan bevraging rond het functioneren als leraar? Zouden leerkrachten de nood hebben om eens vertrouwelijk te praten over hun job, over hun verlangens en hoe ze te realiseren, over de interpretatie van het klas-lesgebeuren liefst met iemand die er eens een nieuw licht op werpt. Waar kan de leerkracht terecht voor persoonlijke vorming en voor begeleiding?
- Welke overtuigingen leven er bij de leerkrachten over fysieke klachten als gevolg van het beroep?
- Hoe kunnen we de leerkrachten bereiken... in hun actieve en reeds overvolle lesschema?

# Leerkrachten getuigen over de meerwaarde van eutonie in de verschillende onderwijsniveaus

## 1. In het kleuter- en basisonderwijs

### A. Reflectie van een kleuteronderwijzeres

*Nathalie Haccuria, kleuteronderwijzeres*

#### **Wie ben ik?**

Ik ben afgestudeerd als kleuteronderwijzeres. Tijdens mijn opleiding mocht ik ervaring opdoen in het gewoon- en het buitengewoon onderwijs onder de vorm van blokstages die enkele maanden duurden. Ik werk nu meerdere jaren in het onderwijs waarvan twee jaar in het lager onderwijs als leerkracht van het eerste leerjaar, één schooljaar als Gok-leerkracht. Dit is de uitgesproken kans om in contact te komen met zeer uiteenlopende noden en problematieken. De laatste jaren ben ik voltijds kleuterjuf.

#### **Een onderwijsvisie**

Binnen het onderwijs is er de laatste jaren een verschuiving merkbaar. De scholen hebben namelijk niet louter een cognitieve functie, maar er wordt steeds meer aandacht besteed aan het welzijn van de kinderen om van hen gezonde volwassenen te maken.



Het ministerie van onderwijs heeft oog voor de noden van onze kinderen en schenkt in het onderwijsbeleid veel aandacht aan deze totale persoonlijkheidsontwikkeling van het kind.

Er worden aan de leerkrachten allerlei middelen aangeboden om bij te dragen tot die ontwikkeling. Zo is er een budget voorzien om studiedagen te organiseren, om didactisch materiaal zoals computers, leermethoden aan te kopen, ... Ook zorgt de minister voor extra ondersteuning door het GOK- en Zorgbeleid. In de scholen wordt ook klasdoorbrekend en vakoverschrijdend gewerkt.

Men doet zijn uiterste best en werkt aan de zichtbare laag. Jammer genoeg is dat is dweilen met de kranen open want het zit in een diepere laag.

De genomen maatregelen zijn versnipperd. Daardoor hebben ze weinig resultaat en missen ze hun doel en dat is 'opvoeden tot meer zelfverantwoordelijkheid'.

Het beste bewijs hiervoor is dat er steeds meer beroep gedaan op de Gokleerkracht vanuit zeer uiteenlopende problematieken zoals ADHD, ontwikkelingsdyspractie, cognitief zwakke leerlingen, ...

#### **Wat is mijn ervaring?**

Ondanks alle goede initiatieven zijn onze kinderen steeds meer vervreemd van hun lichaam.

Onze maatschappij is zo "naar buiten gericht", kinderconsument-gericht, dat ze een geschikte voedingsbodem is voor dit vervreemdingsproces.

Kinderen worden ondergedompeld in een overaanbod aan T.V., reclame, computer, de ongelofelijke macht van de games,... Hierdoor is de huidige lichaamsvervreemding bij kinderen verontrustend groot geworden en dit heeft invloed op de cognitieve, sociale, emotionele, psychologische en motorische ontwikkeling.

## Dit is concreet merkbaar:

### Onhandige kinderen

Een aantal kinderen stellen motorisch impulsieve handelingen. Zij botsen overal tegen aan, gooien de waterpot om op de verftafel, laten de kralendoos vallen, of gooien hun letterdoosje op de grond...

Deze 'onhandigheid' wordt vaak beschouwd als opzettelijke onachtzaamheid, verstrooidheid of een gebrek aan aandacht voor de dingen waar ze mee bezig zijn. Deze problemen zijn er niet zomaar. Ze lossen zich niet noodzakelijk op termijn vanzelf op. Dit motorische onvermogen is maar één symptoom van een ruimere problematiek. Meestal ligt een dieperliggende oorzaak aan de basis van deze onhandigheid, namelijk een gebrekkige lichaamsperceptie.



### Motorische onrust

Motorisch onrustige kinderen zorgen vaak voor een onrustige klassfeer. Doordat ze aanhoudend onnodige bewegingen met hun lichaam maken, vermindert de concentratie. Ook het kind dat naast hen zit, ondervindt behoorlijk wat hinder. Het gewiebel met armen, schokken van voeten, tikken met



vingers, schommelen op de stoel, kauwen op de tong, prutsen met voorwerpen zijn waarschijnlijk voorbeelden die niet onbekend zijn... Velen dragen deze overinvesteringen hun hele leven lang mee.

### Gebrek aan fijne motoriek

In de lagere school zien we de tendens dat de kinderen alsmar slechter beginnen schrijven.

Ze hebben een slechte potloodgreep, -druk, nodeloze arm- en schouderbewegingen,...

Nochtans beschikken we over goede schrijfmethode en gemotiveerde leerkrachten.

Maar waar komt het probleem vandaan?

Ook knippen vormt vaak een probleem door de stroeve fijne motoriek. De knipbewegingen lukken niet vloeiend. Daardoor is het resultaat soms bijna gezaagd, met kartels en happen.

Deze tendens zien we doorlopen tot in de hogere leerjaren van de lagere school.

### Waar zitten de noden?

Aandacht voor een juist lichaamsbesef dankzij een verfijndere zelfwaarneming en verbeterd lichaamsgevoel.

Een gedifferentieerde lichaamsperceptie zorgt voor een goed lichaamsgebruik, ondersteunt het identiteitsbesef en is bron van zelfvertrouwen.

In welke mate wordt in de opleiding van leerkrachten met die problematiek rekening gehouden?

Het is niet voldoende dat enkele leerkrachten erin slagen vanuit een eigen zoektocht inventieve oplossingen te bieden. Dit moet tot de algemene zorg van het onderwijs behoren, want dit is de basis van welzijn.

Zelfs de lichamelijke opvoeding en de talrijke sportactiviteiten geven niet noodzakelijkerwijze een antwoord op deze nood, zolang vooral prestatie en competitie belangrijk is.



Vele volwassenen zijn zelf van hun lichaam vervreemd en gaan op zoek naar zichzelf, naar hun eigen begrenzing, naar de rust in zichzelf. Waarom deze boeiende zoektocht niet toegankelijk maken voor kinderen? *Zoveel volwassenen drukken na een cursus eutonie spontaan uit 'Waarom heb ik dit niet veel vroeger, op school, mogen ervaren.'*

Het vermogen om de dagelijkse overinvesteringen in het eigen lichaam waar te nemen, innerlijk te leren bijsturen, moeiteloos te leren zitten, staan en gaan, betekent een fundamentele meerwaarde aan het menselijke bestaan, dat men tot op latere leeftijd meeneemt.

### **Inspiratiebronnen:**

Zo kan, in het domein van de expressiviteit, het recente boek van Luc Bombeke: *Durf je dans! Bewegingsexpressie bij kinderen* als een echte bron en ondersteuning voor leerkrachten verwelkomd worden.

Naast het werk van Jenny Windels zijn er nog andere werken verschenen, zoals "Zorgzame aandacht voor het kind bij het schrijven": naar aanleiding van 'Dagen voor kleuterleidsters en onderwijzers', door Christine Wauters, lerares Lichamelijke opvoeding in Secundair onderwijs, eutoniedepedagoog<sup>VES</sup> "Relaxatie op school" door Annemie Jansen.

### **Mijn besluit**

#### Eutonie voor leerkrachten

De eutonie heeft al bij meerdere leerkrachten "de ogen geopend" en "de inventiviteit aangewakkerd" om het "niet kunnen" bij kinderen anders te plaatsen en te begeleiden.

Alleen gebeurde dit vanuit een persoonlijk geëngageerde zoektocht en meestal zonder veel ondersteuning vanuit het beleid.

"Wil de leerkracht op een eerlijke wijze omgaan met het ontwikkelingsproces van het kind, dan moet hij bereid blijven zijn persoonlijke ontwikkeling regelmatig te bevragen. Dit betekent dat men stilstaat bij de kwaliteit van zijn eigen handelen. Doch tegelijkertijd wordt de creativiteit en het vertrouwen in de ruime mogelijkheden die ieder van ons in zich draagt, gewekt."

#### Eutonie voor kinderen

Eutonie bij de kinderen zou een meerwaarde betekenen op vlak van actieve participatie, aandacht, rust, gerichtheid, sensibiliteit, respect en eigenwaarde.

Eutonie kan een passende vakoverschrijdende plaats innemen, want, hoe uiteenlopend de signalen ook zijn, eutonie kan in vele gevallen een sleutel bieden omdat het een lichaamspedagogie is die tot zelfwaarneming en vreugdevolle zelfbeweging leidt.

*"Wat niet kan bijdragen aan het ontwaken van het bewustzijn,  
draagt bij aan zijn inslapen."*

*Bernard Besret*

## B. Getuigenis van een onderwijzeres derde leerjaar

*Rita D'heer, gepensioneerd leerkracht basisonderwijs*

Sedert 1975 volgde ik jaarlijks eutoniecursussen. Toen ik hier 10 jaar mee bezig was begon ik de eunomie te integreren in mijn onderwijs. Als klastitularis van het derde leerjaar deed ik regelmatig eunomie-oefeningen met de leerlingen. We deden oefeningen op matjes, met pittenzakjes, kastanjezakken, bamboestaafjes, touwen, ballen, eunomieblokken, poppen... maar ook met het dagelijks te hanteren schoolmateriaal. De leerlingen staan er voor open. Ze worden immers in hun eigenheid aangesproken en kunnen werken op eigen niveau. Ze moeten zich niet haasten om iets klaar te hebben, het is ook niet voor punten. Doch ze leren wel iets wezenlijks. Eunomie vraagt ordening en precisie en tijd om aandachtig te leren voelen wat er aan en in je gebeurt.

Het kind leert het schoolmateriaal, de stoel, het speelgoed wezenlijk aan te raken en krijgt ook de tijd om te beseffen dat deze handeling of niet-handeling hem/haar "raakt". Hé! Wat is dat?

Bij partnerwerk leren de kinderen op een vriendelijke manier warmte en kracht uitwisselen. Twee jongens die kat en hond zijn kunnen onder begeleiding van de leerkracht ook eens een eunomisch-vriendelijke aanraking wederzijds ervaren.

Eunomie is voor mij een hulp op de lange weg die mij van het hoofd-denken dichtert brengt bij "het denken met het hart". Als de leerlingen moe worden van "het leren met het hoofd" kan een eunomisch tussendoortje ingeschakeld worden: schoenen uit en op kastanjezakken staan, op handen en knieën rond kruipen tussen de banken, mekaar rug eens "afstoffen" of met een pittenzakje op het hoofd rondwandelen. In deze leuke oefeningen "leert" het kind voelend. Het zal nieuwe subtiele ervaringen registreren als de leerkracht het speelse én het ernstige karakter van de activiteit eunomisch kan verenigen en begeleiden.

### **Waarom is het niet evident om eunomie in het lager onderwijs te integreren?**

Het is moeilijk omdat er voor "eunomie" in het leerplan geen tijd voorzien is.

Nochtans vraagt het nieuwe leerplan naar een wezenlijke verdieping waaraan zou kunnen gewerkt worden langs de eunomie.

In het vernieuwde onderwijs worden vele activiteiten gepland en uitgewerkt om de persoonlijkheid van het kind een kans te geven, maar ook hier vervalft men meestal in prestatiegerichte werken.

Er moet veel uiterlijk gerealiseerd worden: er moeten zoveel mogelijk bladen ingevuld worden.

De leerkracht voelt zich bestendig onder druk staan om "het programma" af te werken, om "gelijk te lopen" met de parallelklas.

Tijdens de eunomiepraktijk moet men die "wedloopstroom" als het ware even trachten stil te leggen.

Belangrijk is *hoe* ik de handeling doe, *hoe* ik zit, sta, schrijf, een lat hanteer, boetseer, spreek, schilder...

*Het accent moet verlegd worden van kwantiteit naar kwaliteit.*

*"De opvoeding zou ons voor alles moeten leren  
te leven met het lichaam dat we zijn...  
Waarom wordt er zo weinig aandacht aan besteed bij  
de opvoeding van onze kinderen en in ons leven van alledag?"  
Bernard Besret*

## **2. In het secundair onderwijs sporthumaniora**

Door een leerkrachtenteam L.O. van Mariagaarde, 2006

### **“Een gemiste kans”**

Enkele bevindingen en indrukken na twee jaar regelmatige eutonie-ervaring:

Jarenlange training in een sport, het volgen van een sportopleiding en opgedane ervaringen als lesgever L.O. maakte ons, als sportleerkracht, uitermate vertrouwd met termen als snelheid, actie, kracht, hoger en verder...

Een eerste kennismaking met eutonie dwong ons reeds om dezelfde begrippen anders te bekijken en te begrijpen. Nieuwe aandachtspunten werden aangehaald: traagheid en voelen, juiste spierspanning, invoelen...

Deze confrontatie om naar een juister houding- en bewegingspatroon te evolueren via de weg van het bewuster ( in)voelen naar dieper gelegen vezels en beendergestel, geeft alleszins nieuwe invalswegen.

Het is openbarend hoe deze ‘eenvoudige’ benadering de perceptie van het lichaam fundamenteel verbetert en zeer snel leidt tot ‘resultaat’. De juiste spanning van elke houding of beweging leidt naar de meest economische beweging met minder risico op overbelasting. De economische en gezonde weg om ons bewegingsarsenaal te vergroten krijgt een enorme duw in de rug.

Van de rug gesproken... Nu pas ontdekken we, door ervaring en het aanvoelen een aantal fundamentele tips, hoe zuiver en levensrijker met de rug om te gaan. We krijgen ruggengraat... (in al zijn betekenissen). Nochtans is de rug al jaren een essentieel onderdeel in onze beroepsopleiding.

En nu pas, door de weg van de eenvoud, hebben we echt contact met de opbouw van onze rug en ons beendergestel als drager en ondersteuning van het lichaam in zijn totaliteit. Wij kunnen met z’n allen alleen maar onze wenkbrauwen fronsen en vaststellen dat we een enorme kans tot verfijnde lichaamsperceptie gemist hebben.

Meer nog, het is een perceptie die veel verder reikt. Wij komen tot de conclusie dat deze ervaring niet vrijblijvend is. De impact op de persoonsontwikkeling is hieraan verbonden en kan niet gefaket worden. “Zijn” als persoon krijgt een nieuwe en vooral een verhelderende dimensie.

Het lichter, aangenamer en energieke voelen in ons lichaam konden wij met elkaar delen, maar evengoed het evolueren vanuit een grotere kwetsbaarheid naar sterker worden...

Jarenlang hebben we ons toegelegd op de kennis van de anatomie van het lichaam en nu pas wordt dit een wezenlijk onderdeel. Het bewustzijn van de samenhang van het skelet, de huid, spieren wordt een realiteit vanuit het voelen of de zelfervaring.

Deze ervaringsweg laten samenlopen met de opgedane theoretische kennis van de anatomie heeft een enorme meerwaarde. Het is een schitterende kans om een fundamenteel inzicht te verwerven.

Het spanningsveld tussen inzichtelijk leren en ervaren geeft ons een stevig fundament, dat een perfect evenwicht zoekt tussen spanning en ontspanning. De ‘juiste’ spanning van elke houding of beweging leidt naar de meest economische beweging. Deze verrijking in bewegingstactiek verwerven wij meestal na vele uren training met het risico op overbelasting. Het samengaan van training en eutonie zou vele sportblessures kunnen voorkomen. Daarnaast komen we ook tot de vaststelling dat deze aanpak herstellend kan werken naar blessures toe.

Deze manier van werken blijft als een stuwende kracht aanwezig in ons lichaamsgeheugen. Het juist hanteren van een bewegingsverloop wordt stilaan een automatisme. Het bewust wekken van ons lichaamsgeheugen werkt ongelooflijk verrijkend en kwaliteitsverruimend zowel in ons staan als in het bewegen en voelen.

De term “lichamelijke opvoeding” staat nu in zijn totale betekenis van het woord.

Economisch en juist leren bewegen. De totaalbeleving van het lichaam als onuitputtelijke bron van inspiratie bij het (her)opvoeden van ons lichaam (en onze geest?)...

Deze inspiratie versterkt onze eigen ‘zijnsbeleving’ en maakt van ons ‘nieuwe’ sportdocenten. Lesgevers met een andere en bredere kijk op het geven van “lichamelijke opvoeding”. Het is deugdzaam te merken dat de leerlingen ‘openstaan’ voor deze lichaamsbenadering en er naar uitkijken en om vragen. De tijd is er rijp voor!

-Masj De Busser, regentes L.O. en Dalcroze opleiding.

30 jaar leservaring, specialisatie dansexpressie. Coördinatie van sportafdeling ASO – TSO

-Lut Van Lint, Licentiate L.O.

26 jaar leservaring sportafdeling specialisatie atletiek en basketbal

-Patrick Huygens, Licentiaat L.O. en opleiding in Psychomotoriek

20 jaar leservaring sportafdeling ASO en TSO

-Jan Van Dooren, Licentiaat L.O.

12 jaar leservaring in de 2de en 3de graad ASO - TSO – BSO, specialisatie basis LO., balsporten en bewegingsagogiek.

-Anne Peetermans,

28 jaar leservaring waaronder 5 jaar in sportafdeling ASO, specialisatie dans en atletiek.

*"Rechttop staan zou voor de mens een trots en een plezier moeten zijn. In de plaats daarvan wordt het voor de meesten van ons, als het wat lang duurt, een marteling. We gaan van het ene been op het andere, zakken in elkaar en proberen ergens tegenaan te leunen. We proberen van alles, behalve wakker te rusten. In plaats van een stevige en tegelijk soepele verticaliteit te vinden, wringen we ons in bochten om de overbodige spanningen die ons uit het evenwicht brengen, te compenseren met tegenspanningen, die even overbodig maar niet minder pijnlijk zijn. We moeten dus opnieuw leren... staan..."*

*Bernard Besret: "Goed omgaan met het leven"*

### **3. In het secundair en deeltijds kunstonderwijs**

#### **Bewust leven en lesgeven: op ontdekkingstocht... met eutonie, 2004**

*Magda Ooms, leerkracht secundair kunstonderwijs*

Sinds 1981 geef ik lessen dictie, verbale vorming en expressie in het secundair onderwijs. Zo observeerde ik de houding van jongeren: leeftijd tussen 12 en 18 jaar.

Ik merkte dat zij tijdens spreek- en expressie- oefeningen niet rustig konden stil “staan”. Hierbij waren de leerlingen vaak niet alert, niet aanwezig in hun lichaam en er niet bij met hun aandacht. Ik hoorde dat er wel woorden kwamen maar zonder gevoel of omdat het moest. Tegelijkertijd zag ik ze niet op hun voeten staan maar voortdurend bewegen; snel weg en weer gaan, wiegen, van linker op rechterbeen huppen, wapperende handen, hoog opgetrokken schouders.

De constante, vaak onbewuste bewegingen in hun lichaam verstoorden de uitdrukking van hun boodschap. Die rusteloosheid in de houding bracht spanning in de gedachten en spanning in het uitdrukken van woorden. Hun woorden konden niet ontstaan vanuit de eigen rust en stilte; er was spanning in hun lichaam, bij sommigen veel te veel, bij anderen te weinig. Ik merkte *een rechtstreeks verband tussen die spanningstoestand en de wijze van praten*. Ik kon het zien, het vaststellen maar wist niet waar het haperde en dus wist ik niet duidelijk te maken hoe het beter kon dan: zit en sta stil als je spreekt.

Ik zag wat er gebeurde bij mijn leerlingen, ik zag het verband tussen de spanningstoestand, de tonus van het lichaam, en de haperende communicatie. En daar sta je dan...

#### **Mijn persoonlijke zoektocht**

Op dat moment ben ik op zoek gegaan naar kennis i.v.m. het menselijke lichaam gekoppeld aan de eigen ervaring: *Hoe sta ik zelf? Hoe ervaar ik het?*

Bij mijn opleiding voor Drama Docente ('86), kreeg ik het eerste contact met EUTONIE. Jammer genoeg bestaat deze opleiding niet meer.

Mijn kennismaking met de eutonie gebeurde dus binnen het socio-culturele werk en niet binnen mijn opleiding voor het onderwijs.

Vanaf dat moment ben ik verder op zoek gegaan naar de eutonie: naar het werk van Gerda Alexander.

#### **Enkele sleutels tot antwoorden!**

Hoe: de kwaliteit van het spreken verbetert door beter grondcontact

Hoe: beide voeten letterlijk tastbaar stevig op de grond kunnen staan

Hoe: intenties van invoelen werkzaam kunnen zijn, bijvoorbeeld: de wortels van de tenen en het hielpunt verlengen tot diep in de grond

Hoe: je meer standvastigheid krijgt en overvloedige spanningen worden afgevoerd

Hoe: er balans komt

Hoe: er rust en harmonie komt waardoor de woorden harmonisch en rustig klinken.

In de eutonie is er de ontdekking van de zitknobbels en hun verlenging die mij brengen tot een koninklijke zithouding zonder overdreven franje en waarbij het hoofd door kruin-verlenging tot een prachtige kroon gedragen wordt. Er is de ontwikkeling van de tastzin en het ontdekken van de inwendige ruimte. Er is de ontwikkeling van het contact, het transport, het skelet en de ganse houding.



Iedereen moet zelf vinden wat voor hem of haar een eutonische houding betekent. Het leren is door eigen ervaren. Dit vraagt tijd. Kwaliteit ervaren vraagt tijd.

*De manier waarop ik sta, zit, mij voortbeweeg, kortom mijn hele houding, is een spiegel van mijn innerlijk.*

### **Woordkunst**

Ik ervaar dat euntonie een essentieel onderdeel van de lessen Woord is omdat het *bijdraagt tot een natuurlijke uitstraling en meer presentie*. Leerlingen krijgen: een *natuurlijke zeggingskracht*.

Op eutonische wijze leren ze omgaan met ademhaling, aandacht, zowel gefocuste als gespreide aandacht, met concentratie, met spanning en spanningsvelden, met grenzen.

Ze leren contact nemen of afstand bewaren.

Ze ontdekken eigen transport, ze leren tekenen in de ruimte, ontdekken hun eigen krachten.

De euntonie leert hen om zich te kunnen situeren en positioneren in de ruimte ten overstaan van medespelers en publiek zonder zichzelf te verliezen.

Kortom door euntonie leren ze hoe ze in een soepele grondhouding kunnen omgaan met het gesproken woord.

### **Vandaag mag ik vaststellen**

Ik zie het belang van de euntonie voor alle leerkrachten en eigenlijk is dit iets voor elkeen die voor een groep staat en onderricht geeft. Het is een hele zoek- en ontdekkingstocht die mij enorm boeit.

Tijdens mijn lessen zet ik zelf bewust mijn beide voeten op de grond, ik neem de tijd om rustig te staan en plaats onderzoekend voelend elke volgende stap op de weg van spel en communicatie. In verwondering en dankbaarheid.

Euntonie werd ooit opgenomen in het leerplan Verbale Vorming, Voordracht, Toneel en Dramatische Expressie. (Woordkunst Middelbare graad sectie jongeren en volwassenen, Raamleerplan OVSG, goedgekeurd sinds juni 2004).

## **4. ...En andere leerkrachten getuigen**

*Chris Bloemen, Leerkracht LO, Provincie Limburg*

“Als leerkracht LO en als echte “doener” lijkt het wat ongewoon voor mijn omgeving als ik vol enthousiasme vertel over verlangzaming, verstillings, ont-doen en bewustwording door euntonie. Ik hou van beweging en gooi me nog altijd met volle overgave in een sportspel. En toch brengt euntonie me bij een rijkere dimensie van bewegen. Stappend in de ruimte word ik bewust van mijn voor- en rugzijde. Kloppend op mijn botten voel ik de steun van mijn skelet en krijgen mijn spieren hun functie van bewegen terug. De inzichten van de spierkettingen ICTGDS brengt de ondergestofte anatomie tot leven en daagt uit om economisch, moeiteloos te bewegen. De (spier)spanningen die vrijkomen, verruimen ook mijn geest. Mijn lichaamsbewustzijn wordt aangescherpt en het doet vooral heel veel deugd. Ik kijk met verhoogde energie naar hoe leerlingen bewegen en ben nog meer gedreven om ze via beweging te begeleiden naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Het is nog allemaal pril, maar ik merk ook bij hen een zekere nieuwsgierigheid.”

\*\*\*

*Jeanine Broens: Germanist, gepensioneerd lerares secundair onderwijs Hasselt*

Als ik terugblik op het begin van mijn carrière, ik was toen germanist, derde graad secundair onderwijs, zie ik een over-enthousiaste leerkracht met een boekentas vol zware boeken en idealisme, “bending forward to the students”. Helaas, ik had geen enkel inzicht in mijn eigen energiebeheer. Waar zou ik het geleerd hebben?

Maar kom, ik was jong en de krachten nog toereikend. De eutonie heeft me behoed voor roofoverval op mijn eigen lichaam met alle gevolgen vandien.

Ik kreeg door gestadig oefenen steeds meer inzicht in de samenhangen en de intelligentie van mijn eigen lichaam en gaandeweg voelde ik hoe dat zijn invloed had op mijn lesgeven. Het was alsof ik meer met mezelf begon samen te vallen en daardoor beter contact kreeg met de leerlingen. Terwijl de klas leerlingen mijn aandacht naar buiten trok, bleef er een sterke verankering vanbinnen. Dat geeft innerlijke vreugde en die wordt je bron om uit te putten. Sinds 1997 heeft de directeur me één uur vrijgesteld om faalangstige leerlingen te begeleiden. Met Leefsleutels deel ik een lokaal, een soort groene ruimte. Tijdens de middagpauzes werk ik dan met kleine groepjes leerlingen. Voor hen is het een weldaad om op hun mat op adem te mogen komen. Het zijn nog maar kleine stapjes, maar het is alvast een begin.

\*\*\*

*Dulcinea Elens, Licentiate kunstgeschiedenis, Provincie Limburg, Hasselt*

“Tijdens de lessen kunstgeschiedenis neem ik soms even de tijd samen met de leerlingen stil te staan bij “hoe ze erbij zitten”. Ik begeleid dan hun aandacht naar hun rug, zitvlak en voeten. De sfeer in de klas verandert voelbaar.

Op speciale themadagen heb ik reeds een plaatsje verworven om de nieuwe derdejaars leerlingen in de school te verwelkomen met twee halve dagen eutonie!!

In het lesgeven zelf helpt de eutonie me om onverdeeld voor de klas te staan. De leerlingen nemen dit waar, vermoed ik, als ze me vertellen dat ze rustig worden wanneer ik voor hen sta.

Jongeren hebben in de puberteit dikwijls geen lichamelijk besef en dus ook geen oriëntering, positionering t.a.v. externe indrukken. Hierdoor staan ze heel kwetsbaar t.o.v. roken, drugs.”

\*\*\*

*Jeannine Vrans, lerares in het deeltijds Kunst Onderwijs, Keramiek en Algemeen Beeldende Vorming aan kinderen en volwassenen, Heist op den Berg*

“Het zelf-bewust zijn van je eigen lichaam en daardoor jezelf kunnen blijven tijdens het lesgeven, je grenzen behoeden (want je geeft veel aandacht weg aan je leerlingen).

De pedagogische aanpak: de manier van overbrengen, door het juiste woordgebruik krijg je veel meer van je leerlingen gedaan

Fysieke aanwijzingen kunnen geven in verband met werkhoudingen (pottendraaien, werkhogtes, afstand nemen etc.).

Authenticiteit leren zien en herkennen... mensenkennis, de kunst en de eigenheid van de maker”.

\*\*\*

*Magda Seeuws, gepensioneerd, vroeger verantwoordelijke “practica chemie” voor studenten, Handelsingenieur in de faculteit Toegepaste Economische Wetenschappen, Antwerpen*

“Als ik goed op mijn voeten sta en in de juiste spanning aanwezig ben dan kan ik meer betrokken zijn op de student, ben ik meer alert.

Dit beïnvloedt de communicatie met de student en beïnvloedt het rustig en veilig werken in een laboratorium-chemie.”

\*\*\*

*Chris Meeusen, leerkracht lager onderwijs, Klein Brabant*

“Wat ik vooral toepas:

Alert zijn voor de lichaamshouding van leerlingen en hen op een speelse manier tips bezorgen voor verbetering.

Leerlingen, die een extra “zorg” of een specifieke aandacht vragen, creatiever kunnen benaderen.

Adequater kunnen reageren bij probleemgedrag.

Rust en open sfeer kunnen overbrengen naar leerlingen en hun ouders, door een sterke aanwezigheid in mijn eigen lichaam”.

\*\*\*

*Mia De Walsche, gepensioneerd Leerkracht godsdienst en leerlingenbegeleiding HSO, Antwerpen*

“Leerkrachten hebben vaak rug- en nekklachten. Eutonie helpt om meer lichaamsbesef te hebben en te blijven rusten in bekken, voeten, schouders, nek en hoofd... In moeilijke situaties, voor de klas of in vergaderingen helpt eutonie om beter bij zichzelf te blijven, en vanuit de eigen lichaamsbasis rustig op te komen voor de eigen mening; het helpt om ook de ander als “ander” te zien, en te trachten de ander juist te beluisteren, en zo tot samenwerking te komen, ipv in tegenstellingen te verzanden.

Deze houding kan ook aan leerlingen aangeleerd worden: bijvoorbeeld door even voor de les met de hele klas tot stilte te komen, tot bewustzijn van het eigen lichaam, van de opgebouwde, onnodige spanningen. Dit bewustzijn is al een eerste stap tot het lossen van die spanningen. Leerlingen worden rustiger als men even het licht van de aandacht laat vallen op de spanningen die er zijn.”

\*\*\*

*Mieke Braet, lic. Klinische psychologie, gewezen educatief medewerkster in volwassenen-onderwijs voor laaggeschoolden Brussel (thema's: omgaan met stress, sociale vaardigheden)*

“Eutonie heeft mij geholpen om met de specifieke uitdagingen om te gaan in het werken met deze doelgroep: interculturaliteit, gebrekkige scholingsgraad en kennis van het Nederlands, psycho-sociale problemen... In functioneringsgesprekken kreeg ik van mijn coördinator en collega's de feedback dat ik in mijn werk een grote integriteit heb, goed kan werken met de moeilijkste cursisten, en vooral zo rustig, flexibel en creatief kan omgaan met spanningsvelden die onvermijdelijk zijn het samen leren en werken met mensen van zo diverse culturele achtergronden.

Eutonie helpt mij in het bijzonder om met het ‘anders-zijn’ om te gaan, zonder dat ik mij in mijn eigen identiteit bedreigd hoeft te voelen: vooroordelen verminderen omdat ik kan blijven luisteren, kan waarnemen wat er in de interacties met mij en met de groep gebeurt, en in duidelijke taal kan inspelen op wat gebeurt om misverstanden te voorkomen.”

\*\*\*

*Paule Coulier, Gewezen docente sociale hogeschool, Gent.*

“Eutonie verhoogde mijn lichaamsbewustzijn; hielp me om er letterlijk en figuurlijk te "staan" voor mijn studenten.

Het bracht me een grote en rustige zelfzekerheid om eventueel ook onverwachte en moeilijke situaties aan te kunnen.

Dit kon ik ook overbrengen aan toekomstig maatschappelijke werkers.”

\*\*\*

*Prof. M.R. Blommaert, gewezen Departementshoofd Vrije Universiteit VUBrussel*

“In de omgang met studenten valt me op hoezeer velen van zichzelf vervreemd zijn, zowel geestelijk als fysiek. Bij het houden van presentaties bijvoorbeeld gebeurt het vaak dat ze hun krachten vrijwel te boven gaan, terwijl dat nergens voor nodig is: een aandachtiger, juist gebruik van hun mogelijkheden zou veel minder energie vergen.

Volgens mij zou eutonie in het onderwijs, liefst vanaf de kleuterklas, heel wat psychische en lichamelijke problemen kunnen voorkomen door jonge mensen de weg te tonen en de kracht te geven om bewust in en bij zichzelf te blijven.

Lesgevers zouden hier overigens evenzeer bij gebaat zijn.”

\*\*\*

*Nel Tabak, nu meer dan 80 jaar, was als leerkracht L.O. in alle vormen van onderwijs werkzaam, Noord-Holland*

“Tijdens mijn opleiding lichamelijke opvoeding in de jaren '50 gold atletiek als de ‘moeder der sporten’, niets is minder waar: het is onmiskenbaar de eutonie. Zoveel heb ik in de jaren daarna, toen ik de eutonie leerde kennen, de opleiding deed en daarmee ging lesgeven, en dat met mijn 75 jaar nog doe, wel geleerd.

Nog dagelijks ervaar ik zelf de zegen van soepel en moeiteloos bewegen; zie om me heen het verschil met mijn leeftijdsgenoten per jaar dat ik ouder wordt, groter worden.

Ik ga dan ook met het volste vertrouwen binnenkort weer mijn skivakantie tegemoet, voor het derde jaar nadat ik het ongeveer tien jaar niet meer had gedaan.

Hoeveel er ook de laatste jaren onmiskenbaar aan het bewegingsonderwijs in Nederland is verbeterd, aan ‘bewust goede houding en beweging’ wordt weinig of geen aandacht besteed. Daar hebben de kinderen wel recht op en ik vind de eutonie daarvoor bij uitstek de aangewezen weg.

Ik wil mijn voormalige collega’s echter niet te kort doen: er is veel meer aandacht voor intensieve sporten en dat brengt op zichzelf al veel verbetering teweeg, zeker conditioneel. Ook dat mag in deze tijd van overgewicht niet ongenoemd blijven.

Toch, hoe jonger de kinderen zijn als hen eutonie wordt aangeboden, hoe sneller ze het opnemen, mijn inziens.”

\*\*\*

*Mia Lenaert, vroegere vormingswerkster KAV (socio-cultureel volwassenwerk), Mechelen - Lier*

“Veel van de jonge afgestudeerden L.O. komen in volwassenenwerkingen terecht, met een sportief aanbod. Eutonie kan hen helpen de kwaliteit van hun aanbod te vergroten, door dit te situeren in een grotere realiteit dan het sportieve alleen, bv. ik ging aqua-gym doen met mijn dochter. Alhoewel we in het water bewogen, werd er *geen enkele keer appel gedaan op het voelend vermogen naar het water toe*. Bewegen in het water is al iets heel anders, en hierbij dan nog het water voelen rond de huid zou aan de kwaliteit van de doelstelling zeker een meerwaarde gegeven hebben. Mensen hierbij ook uitnodigen om het ritme en de opdrachten naar eigen vermogen aan te passen, leert mensen ook rekening houden met de eigen grenzen, verhoogt de autonomie. Hierdoor krijgt het gebeuren een ruimere plaats in de vorming van de ‘sportieve’ mens.”

\*\*\*

# Conclusie

## Eutonie als verrijking in het onderwijs

### **Algemeen**

Steunend op al deze getuigenissen, kunnen we zonder meer beweren dat deze waardevolle pedagogische methode een belangrijke bijdrage levert aan de realisatie van de vakoverschrijdende eindtermen. Eutonie kan een fundamentele rol spelen en een duurzame basis bieden in een schoolcultuur die zelfstandigheid, zelfontplooiing en het opnemen van de verantwoordelijkheid nastreeft.

### **Voor de leerlingen:**

Eutonie maakt het mogelijk om o.a. de lichaamshouding van de leerlingen te verbeteren, enerzijds door de non-verbale voorbeeldfunctie van de leerkracht, anderzijds als ervaringsgericht aanbod aan leerlingen in een aangepast projectwerk.

### **Voor de leerkrachten:**

De ervaringen van de eigen zoektocht die de leerkracht aangaat om als 'totale(re)' mens voor de klas te staan, worden een rijke bron van inspiratie.

Eutonie kan bv. het moeiteloze staan en de moeiteloze zithouding bewerken.

Als de leerkracht dit heeft ontdekt en eigen gemaakt, is hij niet de enige die hiervan voordeel ondervindt. Al dan niet bewust, merken de leerlingen de volledige voetensteun, de positie van de benen, het dynamische in de rustige, alerte zithouding enz.

Door het beoefenen van eutonie kan de leerkracht gaandeweg vanuit eigen lichaamservaring (kennis, inzichten) de non-verbale boodschappen opmerken en beter verstaan. Nieuwe kwaliteiten in de relatie met de leerlingen groeien.

Doordat de leerkracht de verantwoordelijkheid opneemt voor het eigen welbevinden, wordt ook het werken in het teamverband met wederzijds respect verrijkt.

### **Meer bepaald in het kader van Preventie:**

- Meer aangepast functioneren en een natuurlijke uitstraling door meer 'presentie' en persoonlijk welbevinden.
- Vertrouwen in de eigen ervaring en onverdeeldheid ten aanzien van de verwachtingen.
- Soepelere houding in het omgaan met eigen spanning en spanningsvelden. Zich kunnen situeren en positioneren t.a.v. de te geven stof, de leerlingen, het gezag en collega's, m.a.w. omgaan met stress.
- Een toenemend vermogen om zowel tijdens als na het schoolgebeuren zich bij te sturen, te herstellen en te recupereren.
- De waakzaamheid om het innerlijke rustpunt en eigen grenzen te bewaren.
- Een nieuwe zijnskwaliteit door een proces van innerlijke zoektocht en zelfacceptatie.
- Respect voor de houding en signalen van de leerlingen en een verrijkte relatiebeleving.
- Meer verwerkingscapaciteit, integratievermogen, inventiviteit en veerkracht.

# Een eutonie aanbod voor leerkrachten – *Op aanvraag* \*

bv. op een pedagogische studiedag

Door het beoefenen van eutonie verwerft de deelnemer het vermogen om de eigen lichaamsspanning te registreren en af te stemmen op de actuele situatie. Hiervoor richt de eutonie zich op het ontwikkelen van de tastzin en de ervaring van de steun van de grond.

## ***Hoe stevig sta jij voor de klas?***

### **Met eutonie kan je dit ervaren.**

De ‘grond’ kan je tot ervaringen van stabiliteit, rust, (zelf)vertrouwen en geborgenheid brengen.

Aanvankelijk wordt er dus vooral liggend gewerkt waarbij het zintuiglijk voelen ter hoogte van de huid wordt gewekt. Naderhand werken we ook zittend en rechtopstaand en soms met behulp van eenvoudige materialen.

Overbelaste lichaamszones kunnen ontdekt en ontlast worden met eenvoudige natuurlijke, tonusregelende bewegingen afgewisseld met herstellende lighoudingen.

Het gevoel van ‘zich laten dragen door de grond’ kan voor sommigen al een hele openbaring zijn en waarborgt al tonusadaptatie.

Stil staan bij het verwoordingsproces van de ervaring en erover uitwisselen, indien gewenst, kan een belangrijke bijdrage zijn in het eigen bewustwordingsproces.

### **Waarom een aanbod “eutonie voor leerkrachten?”**

Het is een zeer waardevolle ervaring voor de leerkracht, de leerlingen en de school als een leerkracht via eutonie de vermogens ontdekt om met spanning, vermoeidheid, rusteloosheid en angst om te gaan.

Door het beoefenen van eutonie leert de deelnemer op een nieuwe manier met *aandacht om te gaan*. Het vermogen wordt ontwikkeld om de *aandacht te spreiden* in het lichaam van kop tot teen en gelijktijdig afgestemd te zijn op de omgeving. Door alerter te zijn voor zichzelf zullen belastende houdingen tijdig gecorrigeerd kunnen worden. *Nutteloze investeringen* bij het staan, bij het zitten, bij het schrijven leert de deelnemer *af bouwen*. Dit heeft een positieve weerslag op schouder-, rug-, neklachten en vermoeide benen. De lichaamsenergie is beschikbaar voor zinvoller gebruik.

De ontdekking om op voelende, *steunnemende voeten* te staan leidt tot verrassende en gevarieerde vaststellingen bij de deelnemers: *gewijzigd stemgebruik*, een rustigere en diepere *ademhaling*, ervaring van *innerlijke rust*, meer *geduld* en *acceptatie*, helderheid in het hoofd, minder fysieke pijnklachten.

Het lesgeven gebeurt met een volledig lichaamsbesef. Er is een nieuwe alertheid naar zowel de eigen (lichaams)signalen als naar de signalen uitgezonden door de leerlingen.

Waardevol in deze pedagogische methode is dat elkeen zichzelf leert kennen, zijn authenticiteit ontdekt en naar waarde weet te schatten.

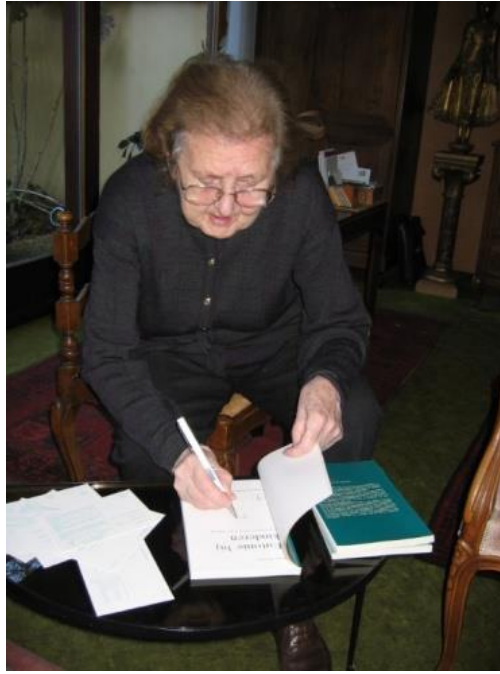
(oorspronkelijk uitgewerkt door *Lutgarde Nieuwborg*)

“De noodzakelijke ‘naar buiten gerichte aandacht’ niet vragen ten koste van een receptieve ‘naar binnen gerichte aandacht’.” Met andere woorden naast de denkende en actieve mens eveneens de bewust sensibele mens benaderen.

\*Aanvraag kan gericht worden of naar de VES (zie kافت) of later naar de VvE in oprichting.

## Hommage aan Jenny Windels

Bij deze gelegenheid wensen we dankbaar Jenny Windels te gedenken. Zij overleed op Paasmaandag 2014 net voor zij 89 zou worden. Haar boek *Eutonie bij kinderen* kwam in 1981 uit... met de felicitaties van de toenmalige Minister van Onderwijs, Wilfried Martens.



*“Eutonie bij kinderen”*

Jenny was jarenlang onderwijzeres in het Gentse, specialiseerde zich in de psychomotoriek en vanaf 1969 in de G.A. eutonie. Tot haar pensioen stond zij in het BLO (bijzonder lager onderwijs) waar zij met onuitputtelijke creativiteit en toewijding de kinderen begeleidde in hun individuele ontwikkeling en vaardigheden zoals lezen, schrijven en rekenen.

Tallose voorbeelden uit haar eigen praktijk met normale en licht mentaal gehandicapte kinderen maken ons duidelijk hoe belangrijk het is de eutonie in de opvoeding en het onderwijs te integreren. Aan de hand van vooral de problemen bij het schrijfonderricht wordt aangetoond dat eutonie, als basis voor alle handelingen, het zelfvertrouwen zowel als het efficiënt gebruik van de eigen mogelijkheden en een evenwichtige houding ten opzichte van de directe omgeving bevordert.

Haar boek werd vertaald in het Duits (*Eutonie bei Kindern*, Kösel Verlag, 1984) en in het Frans (*Les enfants et L'Eutonie*, Ed. Bernard Giovanangeli, Paris 2002-2011).

In het Nederlands is het nog steeds bij de Vlaamse Eutonie School verkrijgbaar (zie achterkaft).

*“Laten we elkaar mogelijk maken, te midden van het jachtige leven, ons af te stemmen op rust, zodat de mensen hun creativiteit vrij tot ontplooiing laten komen en wij in elkaar het openboeien van de persoonlijkheid kunnen erkennen.”*

## Recensie van het boek *Eutonie bij kinderen*

Recensie van de uitgeverij Kösel-Verlag, geschreven door Monika Hampert naar aanleiding van de Duitse publicatie (oktober 1996) en vertaald.

De opvoeding van de totale persoon, de psychomotorische re-sensibilisering en de vakkennis worden sterk beïnvloed door een eutonische aanpak.

Vertrouwde en uitvoerbare handelingen worden praktisch en toepasselijk beschreven, omdat de eutonie nu eenmaal aanspraak kan maken op het natuurlijk gedrag.

Jenny Windels geeft een duidelijk beeld van haar manier van werken. Zij tracht haar ideeën en voorbeelden te verklaren, in de hoop dat ze iets van de geest en de sfeer van de eutonie kan overbrengen.

- merkbare veranderingen worden toegelicht
- de grondprincipes van de eutonie worden bijgebracht
- toepassingsmogelijkheden worden gepresenteerd
- het gebruikte materiaal wordt beschreven

Ik waardeer dit boek in zijn geheel, het is zeer doorzichtig (helder) en aanschouwelijk.

Eutonie beoefenen betekent voor mij een nieuwe wereld veroveren. Het verheugt mij dat ik dit boek mocht leren kennen. Het heeft mij tot nieuwe ontdekkingen gebracht in mijn leven en in dat van anderen.

Mijn theoretische bevindingen worden door de eutonie versterkt, en in mijn werk voel ik mij steviger.

Eutonie zal mij een blijvend bezit wezen voor de toekomst.

“Zijn wijzelf in ons doen en handelen vrij, dan leeft het kind in een onbevangen opvoedingsklimaat waarin het opgenomen wordt en in de beweging meegaat met ‘de nieuwe vaart’ van de scheppende mens”.

Het concept van de eutonie lijkt mij sterk te kloppen en allesomvattend.

Eutonie is voor de kleuterklas en het basisonderwijs aan te bevelen, maar ook voor het individuele werk. Jenny Windels schreef een boek voor al wie van kinderen houdt.





# Bibliografie

**Uitgaven van de Vlaamse Eutonie School** (zie [www.eutonieschool.org](http://www.eutonieschool.org) – ‘meer’, ‘bibliografie’)

Windels, Jenny: *Eutonie bij kinderen* Deventer 1982, heruitgave VES 2011

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’)

## Eindwerken Ves

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.

Broens, Jeanine: *Hoe sta ik in het onderwijs?* (1990, eerste cyclus)

Braet, Mieke: *Leven vanuit zelfvertrouwen en zelfzekerheid* (2004, vijfde cyclus)

Leray, Annick: *De eutonie als uitgestoken hand tijdens levensprocessen* (1996, derde cyclus)

Kress, Martina: *Ervaringen en beschouwingen bij de eutonie in relatie tot de kruismeditatie van A. Rosenberg* (1992, tweede cyclus)

Van den plas, Renild: *Sterven is opnieuw geboren worden – eutonie als handreiking bij een rouwproces* (2009, zesde cyclus)

## Voordrachten en vertalingen

Blommaert, Marie-Reine, Prof. Emeritus VUB: *Vervreemding of... verwondering?*, VES 2004

Milz, Helmut Dr.: *Eutonie, een boeiend erfgoed*. Vertaald uit het Duits, VES 2004

Schaefer, Karin: *Eutonie Gerda Alexander & Tonusoverdracht in de Eutonie G.A.*, VES 2004

Souzenelle, Annick de: *De Symboliek van het menselijk lichaam*. Vertaling uit het Frans van *Le symbolisme du corps humain* door Josien Van Duijn, VES 2011

Debelle, Pierre: *De innerlijke ervaring bij de G.A.-Eutonie*. VES, 2004

## Eveneens verkrijgbaar

*Alexander, Gerda, Impulse und Eindrücke* – Red. Helene Roiting, 2008

Dit tweetalig (Duits–Frans) gedenkschrift werd geschreven door 23 eutoniedepedagogen, gevormd door Gerda Alexander.

Besret, Bernard: *Goed omgaan met het leven*. Dabar-Luyten, 1997 - herdruk 2000

## **Andere**

Alexander, Gerda: *Le corps retrouvé par l'eutonie*, Le bout du monde, édition 2011

*Eutony. The Holistic Discovery of the Total Person*, Felix Morrow Publisher, New York 1981

*Eutonie Ein Weg der Körperlichen Selbsterfahrung*, Kösel-Verlag, München 1976

*L'Eutonie Un chemin de développement personnel par le corps*, Tchou Paris 1966

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

Bobinger, E.: *Eutonie, Kinder finden zu sich selbst*, Don Bosco Verlag, 1998

Bombeke, Luc: *Durf je dans! Bewegingsexpressie bij kinderen*, Plantyn, Mechelen 2013

- Brandt, B.: *Sitzen Schweigen Hören*, Ostfildern, Grünewald 1988  
*Jeden Tag leibhaftig leben*, Ostfildern, Grünewald 1989  
*Der Weg wächst unter deinen Füßen*, Ostfildern, Grünewald 1992
- Brieghel-Muller, G.: *Eutonie et relaxation*, Delaxaux et Niestlé, Neuchatel 1986  
*Eutonie spanning en ontspanning in de juiste balans*, Ankh-Hermes, Deventer 1979
- Brieghel-Muller, G. & Winkler, A- M.: *Pedagogie et therapie en eutonie G.A.*, Delachaux et Niestlé S.A., Lausanne/Paris 1994
- Cuvelier, F.: *Eutonie historiek en achtergronden in:*  
*De mens benaderen langs zijn lichaam*, Van Loghum Slaterus 1982
- Digelmann, D. Dr.: *l'Eutonie de Gerda Alexander*, Scarabee, Paris 1971
- Doucé, Francine: *L'eutonie. Chemin d'individuation*, Ardhome Edition, Collection Transmission, 2012
- Duliège, Dominique: *L'eutonie Gerda Alexander*, Bernet-Danilo, Meschers 2002  
(in voorbereiding: *Eutonie pour les musiciens et pour les chanteurs* – zie internet)
- Gaumond, M.: *Du corps a l'âme, Eutonie et psychologie analytique*, Le Loup de Gouttière, Québec 1996
- Glaser, V. Dr. med.: *Eutonie, Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens*, Haug Verlag, Heidelberg 1980
- Hemsey de Gainza, V.: *Entretiens sur l' Eutonie avec Gerda Alexander*, Dervy, Paris 1997  
*Conversaciones con Gerda Alexander vida y pensamiento de la creadora de la eutonia*, Ed. Paidós, Argentine 1983
- In vertrouwen, lijfboek voor vrouwen*, met participatie van eutoniepedagogen<sup>ves</sup>, KVLV 1999
- Knaster, M.: *Discovering the Body's Wisdom*, Bantam Books, New York/London 1996
- Kjellrup, M.: *Bewust mit dem Körper leben, Spannungsausgleich durch Eutonie Ehrenwirth*, Beratungsbuch 2000  
*Bewust met je lichaam leven, Spanningen regelen door Eutonie*, Ankh-Hermes, 1981
- Lidell, L.: *Lichaam en geest in harmonie* H.J.W. Haarlem
- Maschwitz, R.: *Hellwach und entspannt*, Kösel Verlag,
- Meunier-Fromenti, J.: *Eutonie et pratiques corporelles pour tous*, Le courrier du livre Paris 1989
- Odessky, A. Dr.: *Eutonia y estrés*, Lugar editorial 2010
- Stangl, A. & M.L.: *Lebenskraft. Selbsterwirklichung durch Eutonie und Zen*, Econ Verlag, 1978  
*Levenskacht. Zelfrealisatie met eutonie en zen*, Ankh-Hermes, Deventer
- Steinmüller W., Schaefer K., Fortwängler M.: *Gesundheit, Lernen, Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie G.A. und Feldenkrais*, H. H. Huber, Bern 2009
- Van Kampen, M. & Vervaeke, M. (Red.): *STRESS boek Preventie, reductie en ontspanning*, ACCO 2008, herdruk 2014. Twaalf methoden, waaronder Eutonie (Th. Windels)
- Vas-Geringer, Odile: *Quand le corps sera conté*, Cahiers bleus, Troyes 2002
- Vishnivetz, Berta: *Eutonia*, Editorial Paidós SAICF, 1994
- Windels, Jenny: *Les enfants et L'Eutonie*, Ed. Bernard Giovanangeli, Paris 2011-2002  
*Eutonie bei Kindern*, Kösel Verlag, 1984

## Brief aan de minister

dd. 1 juli 2000... maar nog steeds actueel

Onderwerp: Welzijn leerkrachten en leerlingen

Geachte Mevrouw de Minister,

Als leerkracht en eutoniepдагоог zijn wij begaan met het welzijn en levenscomfort in de dagelijkse situaties en dus ook in het onderwijs.

In de contacten met leerkrachten ervaren we een immense voorraad van goede intenties.

Wij worden echter getroffen door het schrille contrast tussen de blijken van eerlijke bezorgdheid voor het welzijn van de leerlingen en de permanente stress, burned-out en demotivatie die zoveel leerkrachten zelf signaleren.

Het lijkt of het evenwicht tussen actie en rust, tussen de fase van spanningsopbouw en de daaropvolgende herstelfase, volkomen zoek is geraakt. Alsof men de pedalen is kwijtgespeeld na de zoveelste vakantie die te kort is gebleken om voldoende op te laden. Wij vragen ons af in welke mate het grote ziekteverzuim niet een noodkreet is van het organisme, dat weigert om nog langer roofofbouw op zichzelf te laten plegen.

In de eutonie-pedagogie zijn wij er op gericht de deelnemers gevoelig te maken voor de *'zachte signalen'*, die opgevangen worden door ons fijn-uitgerust zenuwstelsel. Dit *'angeboren, ingebouwd feedback mechanisme'* is dringend aan herwaardering toe, zodat de harde *'alarm'*-signalen, nl. stress en pijnklachten *'kunnen voorkomen worden'*. Onze jarenlange ervaring wijst uit dat *'het niet meer kunnen beluisteren'* van deze *'feedback'* de oorzaak is van zoveel onvermogen. Men vindt geen innerlijk rustpunt meer en geen echte recuperatieruimte. Het natuurlijk herstel valt uit, het onevenwicht of de ziekte dreigt...

Wij zijn ervan overtuigd dat wij niet vroeg genoeg persoonlijk kunnen leren omgaan met onze lichaamssignalen, met het evenwicht tussen actie en rust, engagement en stilstand.

'Hoe sta ik? Hoe zit ik te schrijven? Hoe luister ik? En hoe richt ik mijn aandacht?' Een leerkracht die hieromtrent zelfkennis heeft en de niet belastende houding voor zichzelf zoekt, zal door de lichaamstaal het positieve voorbeeld communiceren naar de leerlingen. Door de zorgzame aandacht voor zichzelf neemt de alertheid voor de lichaamshouding van de leerlingen toe. Kinderen verwerven de vaardigheid om vroegtijdig en zelfstandig de aandacht voor hun houding op te nemen. Hierdoor kan therapeutische begeleiding verminderd en misschien zelfs in sommige gevallen voorkomen worden.

Dit vraagt wel een omschakeling naar *'onthaasting'*, zelfs naar stil staan, om het lichaam terug te leren waarnemen in zijn oorspronkelijkheid en om hierin zowel innerlijke- als indrukken van buitenaf te verwerken.

Zoveel mensen zeggen ons met diepe spijt: "dit heb ik nergens geleerd!" of "had ik dat maar vroeger op school geleerd...!"

De aandacht voor gezondheids- en milieueducatie, het ontwikkelen van burgerzin en sociale vaardigheden naast de ontwikkeling van de intellectuele vaardigheden komt tevoorschijn zowel in de eindtermen, in de ontwikkelingsdoelen als in de leerplannen.

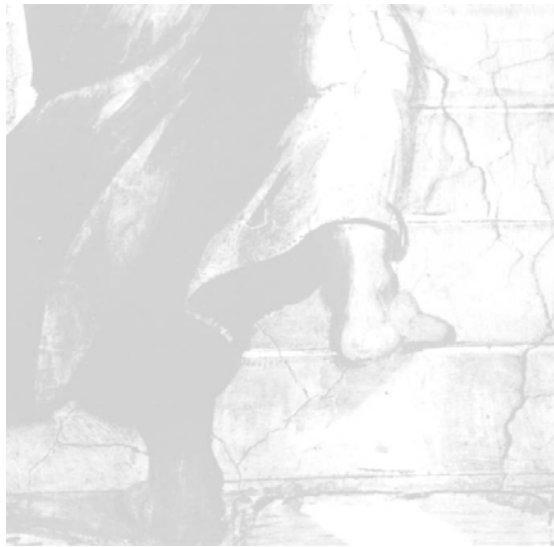
De voordelen van het voorstel om de 'totale mens' in de leerling te benaderen zijn duidelijk. De leerkracht zoekt de didactische weg om dit te realiseren.

De ervaringen van de eigen zoektocht om als 'totale(re) mens' voor de klas te staan, is een rijke bron van inspiratie.

Wij zien dat eutonie hier een fundamentele en duurzame basis kan bieden in een schoolcultuur die zelfstandigheid, zelfontplooiing en zelfverantwoordelijkheid nastreeft.

Mogen wij dromen van een onderwijssysteem, waar welzijn en gezondheid vervat zitten in, én samengaan met, de leerdoelen.

Uw reële bekommernis kennende omtrent het onderwijsgebeuren en overtuigd van onze bescheiden bijdrage, zouden wij in een mondeling onderhoud met U hierover van gedachten kunnen wisselen.



© *Eutonieves*®

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

tel: 03/480 07 24  
mail: [info@eutonieschool.org](mailto:info@eutonieschool.org)  
[www.eutonieschool.org](http://www.eutonieschool.org)